





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 4  
2006

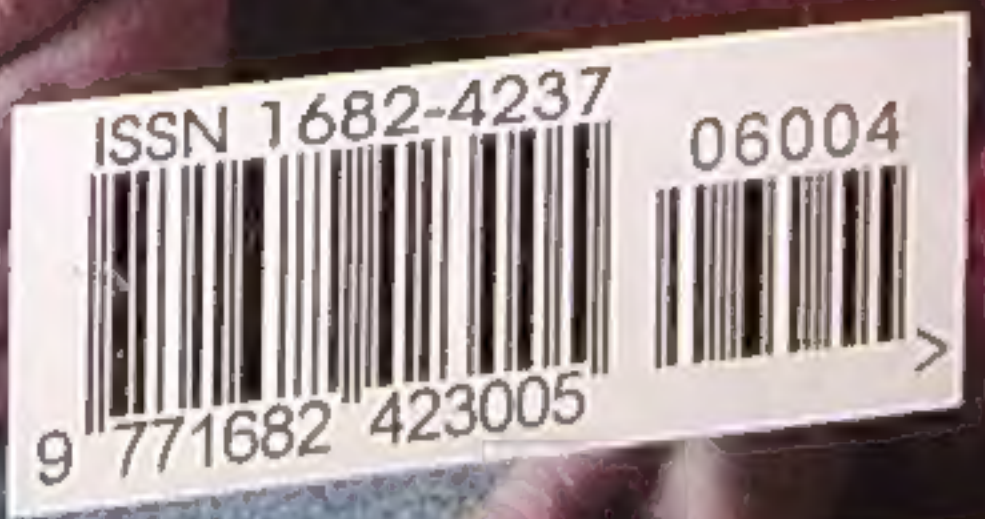
100

**Лечите  
остеохондроз  
с детства**

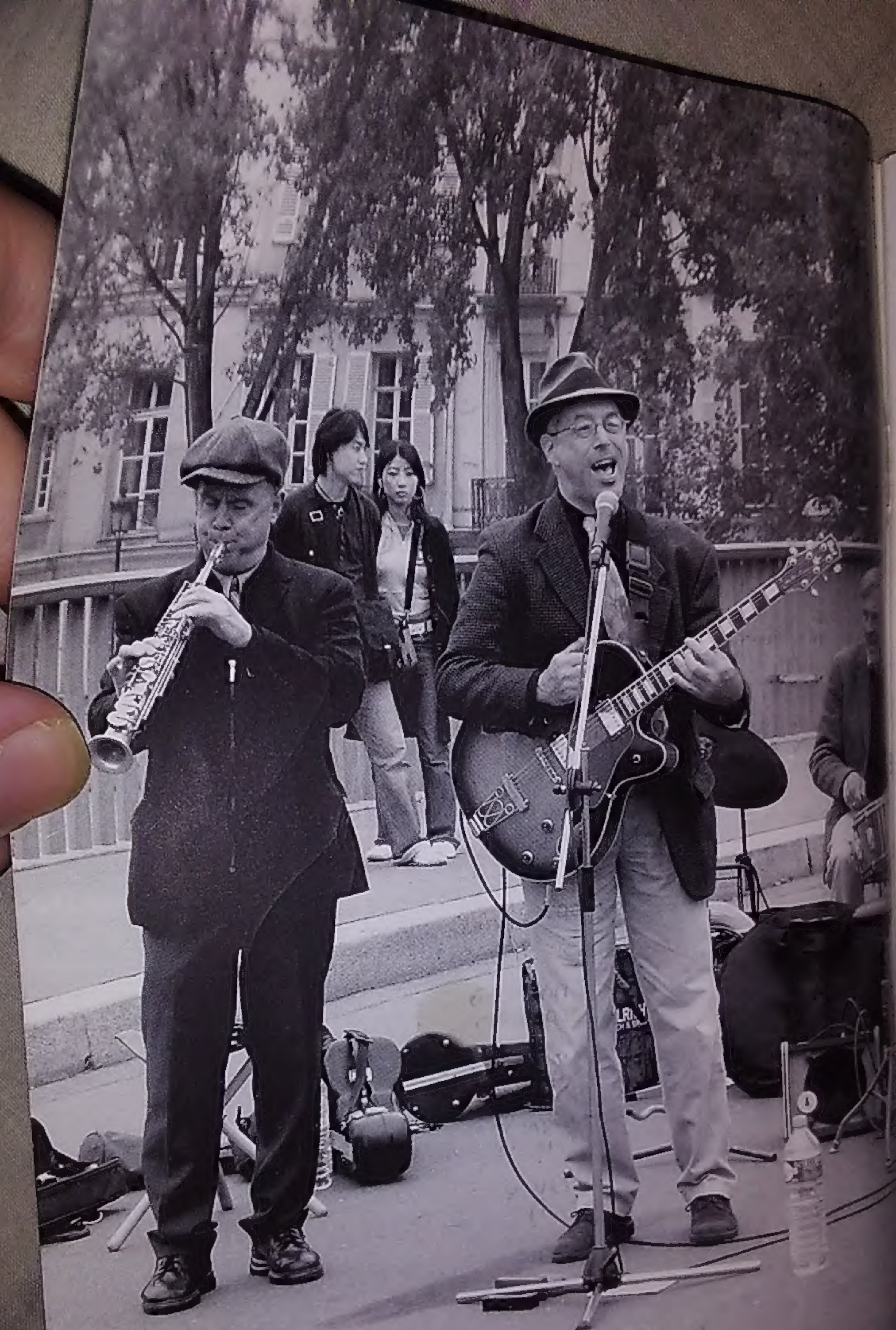
**Гепатит  
от А до G**

**Худейте  
медленно**

**Какие жиры  
полезнее**







# Бременские музыканты

Фото Юрия Попова

**БУД  
ЗДОР**

Ежемесячно  
№4 (154), а  
Основан 5.  
Выходит с

Издатель —  
«Шенкман»

Журнал ос  
Стивом Ш

Директор  
Борис Ше

Главный ре  
Вера Шаб

Редакцион  
Виктор Ах  
Борис Бо  
Владимир  
Нина Само  
Галина Ша  
Татьяна Са

Обозреват  
Татьяна А  
Валентина

Редактор  
Елена Тра

Отдел рас  
Татьяна  
Сыромят

Верстка  
Полины С

Рисунки  
Адольфа

Адрес ред  
Москва, Т  
Сушевски  
строение

Телефон/  
710-72-61

Электрон  
budzdorov

© «Будь з



Ежемесячный журнал  
№4 (154), апрель, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

**Татьяна Абрамова**  
Ткацкий станок судьбы .....2

**Нина Самохина**  
Худейте медленно! .....6

**Николай Мазнев**  
Безнадежных больных не бывает .....10

**Жорес Медведев**  
Жиры, продлевающие жизнь .....18

**Валентина Ефимова**  
Гепатит: от А до G .....25

**Андрей Кузнецов**  
Спина — как струна .....30

**Наталья Полосина**  
Спорт против остеохондроза .....34

**Татьяна Сахарчук**  
Поллиноз — красный нос .....41

**Сергей Барсов**  
Витаминные салаты .....46

Поможем друг другу .....48

Консультация специалиста .....53

**Владимир Пospelов**  
Капуста с морской грядки .....56

**Альберт Каукин, Екатерина Сидоркина**  
Мы с друзьями ходим в баню .....59

**Владимир Скрипалев**  
Плывать раньше, чем ходить .....65

**Дмитрий Макунин**  
Сердечные слова .....71

Без подробностей .....74

**Евгений Тарасов**  
Нашла коса на камень .....76

Коэффициент эрудиции .....81

**Елена Петрова**  
Имидж и возраст .....82

**Ирина Дараган**  
Аббат из Брюнна .....86

Судоку .....90



Татьяна Абрамова

# Ткацкий станок судьбы



Фото Виктора Ахломова



Известный американский ученый Фредерик Бейлз много лет посвятил разработке новых направлений в современной психологии. Он сформулировал и обосновал тезис о «самореализующихся пророчествах». По Бейлзу, с человеком происходит именно то, что он сам ожидает, даже не осознавая этого. Иначе говоря, все события нашей жизни, и самые хорошие, и самые плохие, создаются с помощью наших собственных представлений.

**П**очему люди болеют? Это вопрос из разряда вечных — его задают себе все, но однозначный ответ еще никем не найден. Чаще всего в болезнях винят злой рок или случай, воспринимают их как испытание или как наказание.

Профессор Бейлз утверждает, что течение человеческой жизни не подвержено влиянию слепой судьбы или случая. Он отрицает существование такой силы извне, которая специально и злонамеренно посылала бы человеку горе, несчастья или те желания, которым не суждено сбыться. Напротив, мы рождены, чтобы быть здоровыми и счастливыми, и все желания ниспосланы нам именно затем, чтобы быть исполненными. А будут ли они реализованы, зависит от нас самих.

Человек не сможет добиться успеха, если все время будет ожидать поражения. Он никогда не будет здоровым, если станет постоянно думать о болезнях или ощущать себя больным. Следовательно, в каждом человеке заложен некий механизм, который руководит его действиями и с помощью которого любой из нас может изменить свою жизнь. Этот механизм нужно лишь обнаружить.

Наблюдая за своим телом, легко понять, что само по себе оно инертно. Оно не способно совершать даже простейшие действия, если им не будет руководить разум. И рука,

и нога приходят в движение только тогда, когда команду им дает мозг. И заболевает наше тело не само по себе. Всякая болезнь, подчеркивает Бейлз, начинается в нашем разуме. Тело лишь послушно поддается его воздействию, как беспрекословно поддается наша рука или нога тысячам и тысячам команд, которые ежесекундно выдает им мозг.

Бейлз уподобляет разум человека океану. В любом океане есть поверхностные и глубинные слои. Поверхность океана — это то, что видно глазу: по ней плывут корабли, на ней бушует шторм. А под ней таются океанские глубины с совершенно иной жизнью. Океанографы, например, утверждают, что, даже если на поверхности бушует шторм, на дне океана всегда царит покой. Эти два абсолютно разных состояния характеризуют одно понятие — океан, одну неделимую массу воды.

Разум человека также представляет собой единое целое, хотя он объединяет два разных пласта — сознание и подсознание. Для обозначения двух уровней разума Бейлз оперирует такими понятиями, как поверхностный и глубинный разум.

Когда мы учим иностранный язык, мы используем поверхностный разум. Но только до тех пор, пока не выучим достаточное количество слов. Когда же мы начинаем употреблять иностранные слова авто-



матически, они переходят в ведение глубинного разума. Следовательно, для поверхностного разума (то есть, собственно, сознания) характерно понятие выбора. С его помощью мы решаем, что нам делать, какими мы хотим быть, что хотим иметь.

Глубинный разум (иначе говоря, подсознание) не наделен способностью выбирать. Он не может отказать от того, что передает ему сознание. Как почва, в которую брошено семя, он послушно принимает предлагаемые ему модели и перерабатывает их, не оценивая.

Профессор Бейлз приходит к выводу: всем, что есть человек на самом деле, он обязан своим мыслям, которые усваивались поверхностным разумом и затем были переданы в глубинный разум для дальнейшей обработки и реализации.

Мысли — это непрерывные потоки нервных импульсов, которые, подчиняясь командам разума, текут по сложнейшей сети нервных волокон во все органы и системы и передают телу эти команды.

Врачи давно заметили связь между образом мыслей человека и его здоровьем. Под воздействием постоянного раздражения (на родителей, ребенка, начальство или продавца) у человека в первую очередь поражаются клетки желудка — они самые уязвимые. Если установка на раздражение сохраняется длительное время, может развиться гастрит, а потом и язва желудка. И какое бы эффективное лекарство человек ни принимал, если он будет продолжать раздражаться по любому поводу, болезнь вернется. Это будет происходить до тех пор, пока он не откажется от деструктивных мыслительных установок.

4 Какие выводы можно сделать из этого? Если поверхностный разум

предоставляет человеку возможность сделать выбор, то через него можно изменить свой глубинный разум и формируемые им модели и установки. Таким образом любой из нас может превратить желаемое в реальность.

Теорию Бейлза взяли на вооружение практические психологи. Чтобы проиллюстрировать, как наш разум день за днем плетет ткань нашей жизни, последователи Бейлза сравнивают этот процесс с плетением ковра.

От ткацкого станка не зависит, будет ли сплетенный на нем ковер красив или безобразен. Он лишь механически укладывает ряды ниток, заправленных в него мастером. Мастеру может не понравиться готовая продукция, однако ему не придет в голову распекать за это станок. Он не усядется в углу оплакивать испорченный ковер и мечтать о том, чтобы узор сам по себе стал красивым. Он понимает, что единственный выход добиться этого — заменить нитки. Затем он снова запустит станок и с удовлетворением посмотрит на новую продукцию.

Станок — это глубинный разум, послушно плетущий из новых нитей новую реальность, и работает он всегда с неизменной точностью. Странно было бы желать, чтобы наша жизнь чудесным образом изменилась сама по себе. Это под силу лишь тому, кто может управлять «станком» и сменить «нити» своих мыслей.

Осознав это, я поняла, что неизлечимых болезней не существует. Каждый из нас обладает безграничной силой, которая заключается в исцеляющем разуме.

Тело человека всегда будет изменяться в том направлении, в котором движутся потоки его мыслей. Каждый человек без исключения в любой момент своей жизни нахо-



дится там, где он должен быть в соответствии со своим мыслительным процессом. Не существует никакого рока, есть лишь посеянные и взращенные мысли. Нет козней судьбы, есть наш сознательный выбор. Не бывает невезения и черных дней — все это лишь результат невидимой деятельности нашего глубинного разума. Плоды и семена мы когда-то по невежеству или незнанию сами заложили в почву своего поверхностного разума.

Важный вывод, который можно сделать из этого, состоит в том, что человек не должен допускать негативные мысли. Конструктивные мысли должны стать образом жизни.

Отныне я решила контролировать свой поверхностный разум, чтобы начать реально изменять себя, исцелять свои болезни. Надеюсь, что через месяц тренировки поверхностный разум сделает эту привычку автоматической и передаст ее глубинному разуму.

Следующая задача заключается в том, чтобы научиться рассматривать все негативные события с позитивной точки зрения. На любое событие можно посмотреть с противоположных точек зрения. К примеру, человек потерял работу. Один воскликнет: «Какой ужас! Все кончено в моей жизни. На что я буду жить?» А другой решит: «Прекрасно. Новая работа откроет передо мной другие возможности. Она принесет мне благополучие и исполнение всех желаний!»

Раньше я могла ужаснуться: «Болезнь сердца в любой момент может уничтожить меня». И все клетки моего тела наполнялись ужасом. Теперь я говорю себе: «Отлично. Благодаря сигналам, посылаемым мне сердцем, у меня есть возможность обратить внимание на здоро-

вье и заняться им. Чего же хочет от меня сердце? Может быть, новых приключений или новой любви? Или просто отдыха?» Раньше я бы испугалась таких мыслей. А теперь иду им навстречу, разрешая себе и отдых, и новые знакомства.

Точно так же, как невозможно стать музыкантом без ежедневной практики, отработка техники позитивного мышления требует постоянной работы. Она и положит начало здоровой и счастливой жизни.

И еще нужно отпустить свои неудачи, забыть о них. Человек, который все время переживает прошлые ошибки и фиксируется на неудачах, помещает негативные мысли на передний план своего поверхностного разума, которому ничего не остается, как вплести их в ткань своего завтрашнего опыта. Так мы формируем не только свое настоящее, но и свое будущее. Это и есть самореализующиеся пророчества, о которых говорил Фредерик Бейлз. Но пророчества могут быть и принципиально другими, если они опираются на нашу веру в себя.

Жизнь никогда не бывает несправедливой к нам — мы сами несправедливы к себе. Выбор за нами, а жизнь готова давать нам ровно столько, на сколько мы себя оцениваем. У нее нет альтернативы: она воздает нам именно то, что мы просим. Она не может предложить нам больше или меньше, поскольку она беспристрастна, как зеркало, в котором лишь отражается то, что мы помещаем перед ним. Она, как ткацкий станок, который сплетает те нити, которые в него заправлены.

Когда мы понимаем это, жизнь перестает казаться нам суровой и жестокой. Мир изменяется по мере того, как изменяются наши представления о себе и о мире. ■



Нина Самохина, врач

# Худейте медленно!



Весной женщины особенно придирчиво всматриваются в зеркало. И часто бывают недовольны своим отражением. После зимнего малоподвижного образа жизни — ни упругого живота, ни тонкой талии. «Надо худеть! И как можно быстрее!» — решают многие.

Фото Виктора Ахлмова

н  
ч  
с  
д  
д  
д  
эт  
пр  
же  
ра  
бе  
у  
ше  
Эт  
(же  
Та  
тому  
выра  
нов  
бере  
яичн  
эстро  
покин  
генам  
женск  
инсул  
более  
увядан  
жиров



Реклама предлагает множество средств для снижения веса — от разнообразных диет до всяческих «сжигателей жира». Большинство из них обещают избавление от лишних килограммов за очень короткий срок. Хорошо ли это?

Для начала давайте разберемся, какие килограммы надо считать лишними.

В настоящее время общепризнано, что для женщин «элегантного возраста» критерием нормальной здоровой полноты считается не столько вес, сколько размеры и соотношение талии и бедер. Желательно, чтобы размер талии не превышал 80-81 см, а бедер — 100 см.

Незадолго до менопаузы женщины, как правило, без видимых причин начинают прибавлять в весе. В среднем прибавка составляет от 5 до 10 килограммов. Если они откладываются в области бедер и ягодиц, повода для переживаний нет — это нормальный физиологический процесс, охраняющий здоровье женщин. В климактерическом возрасте запасы жира на ягодицах и бедрах откладываются практически у всех, даже у потомственных худышек (которых в России всего 1-2%). Это так называемый гиноидный (женский) тип полноты.

Такие изменения происходят потому, что в период климакса угасает выработка женских половых гормонов — эстрогенов. Жировая ткань берет на себя некоторые функции яичников и начинает вырабатывать эстрогеноподобные гормоны (адипокины), которые, подобно эстрогенам яичников, предохраняют женский организм от инфарктов и инсультов. А заодно делают фигуру более женственной, защищают от увядания. Кроме того, в подкожно-жировой клетчатке бедер и ягодиц

сохранился «запас» эстрогенов, который накапливался там в течение жизни. Организм может компенсировать дефицит гормонов, по мере необходимости расходуя этот «запас». Так что некоторые излишки жира на ягодицах и бедрах можно и нужно себе позволить.

Следовательно, если в предклимактерическом возрасте ваши жировые отложения сосредоточены в основном на бедрах и ягодицах, не торопитесь худеть — несколько лишних килограммов защищают вас от сердечно-сосудистых заболеваний. Правда, несколько расплывшие бедра могут вызвать ваше недовольство собой. Вопрос о том, сбрасывать лишние килограммы или нет, решать вам. Но в любом случае учтите, что быстрое и значительное снижение веса в этом возрасте опасно для вашего здоровья — разумнее придерживаться стабильного веса. Его резкие колебания могут нарушить сложившееся в организме равновесие. В данном случае можно привести трагический пример известной актрисы Натальи Гундаревой.

Долгое время Гундарева гордилась тем, что никогда не изнуряла себя физическими упражнениями и ела вволю, ни в чем себя не ограничивая. Она не стеснялась пышных форм. «Я заслужила право быть собой», — совершенно справедливо утверждала актриса. Но когда ей исполнилось 50 лет, она решила кардинально изменить свою внешность, резко похудела. Быстрое снижение веса и две пластические операции стали роковыми для актрисы. Три мозговых инсульта лишили ее речи, приковали к инвалидной коляске. Несмотря на все старания, врачи так и не смогли спасти ее. Актрисе было всего 57 лет.



Отсюда следует **совет первый**: если вам за 45-50 лет, объем вашей талии — не более 81 см, а жировые отложения сосредоточены на бедрах и ягодицах, не следует принимать никаких мер к похуданию, тем более к резкому.

Но если объем вашей талии более 81 см и предательски быстро начинает наполняться жировой тканью область живота — бейте тревогу! Это признаки появления у вас так называемого абдоминального (от лат. *abdomen* — живот) ожирения по мужскому типу («пивной живот», или «живот Будды»). Жировые отложения в области живота также вырабатывают биологически активные вещества и гормоны, но действие их на организм прямо противоположно действию гормонов жировой ткани ягодиц и бедер. При абдоминальном ожирении повышается артериальное давление, развиваются гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, хроническая сердечная недостаточность, возрастает риск развития инфаркта и инсульта.

Какие меры предпринимать в подобной ситуации? Вот несколько советов.

Если вы заметили, что ваш живот стал увеличиваться, в первую очередь позаботьтесь об изменении питания. По всей видимости, вам надо значительно увеличить долю овощей и фруктов в рационе. Более подробные рекомендации может дать лечащий врач, знающий о всех ваших проблемах со здоровьем. Обратите внимание: речь идет не о временном применении той или иной диеты, а о питании на всю оставшуюся жизнь.

К изменениям в рационе обязательно добавьте физические упражнения. Занимайтесь гимнастикой регулярно: укрепляя мышцы, вы

тем самым уменьшаете жировую прослойку.

Если же «пивной живот» у вас уже оформился, советую проконсультироваться с эндокринологом. Возможно, появились гормональные нарушения и надо вовремя принять меры, чтобы они не развивались. Но это уже компетенция специалистов.

Конечно, при абдоминальном ожирении надо избавляться от лишних килограммов, но опять-таки не в ударном темпе.

Резкая потеря веса, кроме всего прочего, опасна тем, что может стать причиной жировой дистрофии (ожирения) печени. Когда вы быстро сбрасываете вес, головной мозг, опасаясь голода, дает команду организму делать энергетические запасы — жиры и углеводы устремляются прямым ходом в печень, образуя в ней избыточные отложения. В итоге в дополнение к стройной фигуре вы получите хроническую печеночную недостаточность, а в более тяжелых случаях — даже цирроз.

Так что же делать, чтобы этого избежать?

**Совет второй**: не стремитесь расстаться с лишними килограммами сразу и быстро. Худейте медленно. Оптимальный для здоровья темп похудения — 0,5-1 кг в неделю.

Научно доказано, что у полных женщин здоровье крепче, чем у худышек. При физиологически обоснованной полноте гораздо разумнее не пытаться сбросить лишние килограммы, а заняться гимнастикой для укрепления мышечного тонуса, особенно мышц живота и бедер.

Отсюда **совет третий**: для сохранения стабильного веса очень важно поддерживать в тонусе мышеч-



ную массу. В этом вам поможет спорт. Начав регулярно заниматься и ожидая успеха, обращайтесь прежде всего на сантиметры, а не на килограммы. Дело в том, что мышечная ткань весит в шесть раз больше, чем жировая.

Следует учитывать и то, что мышцы потребляют больше энергии, чем остальные ткани организма. Поэтому, если мы теряем мышечную массу, то теряем и самый эффективный механизм по сжиганию жира, а обмен веществ замедляется.

Итак, выберите для себя оптимальные нагрузки и виды физических упражнений. Это могут быть занятия на тренажерах, быстрая ходьба, бег, плавание, велосипед, зимой — лыжи или коньки. Главное — не переусердствуйте, занимайтесь соответственно вашему возрасту и самочувствию. А самым подходящим, по моему мнению, видом физических нагрузок для женщин являются танцы. Танцуйте дома, занимайтесь в кружках бальных танцев.

Кроме того, я рекомендую два упражнения, эффективность которых подтверждена моим личным опытом. Они мне очень помогают, укрепляя мышцы живота и бедер. Од-

но условие: выполнять их нужно каждый день, регулярность очень важна. Наградой вам станут упругие мышцы живота и хорошая работа кишечника.

Упражнение 1. Проснувшись, лежа в постели (на твердом матрасе без подушки), выполните обычное упражнение под названием «велосипед» — 100 активных взмахов ногами. Каждое бедро попеременно прижимайте к животу и с небольшим напряжением и большой амплитудой движения отбрасывайте вперед, имитируя езду на велосипеде.

Упражнение 2. Сядьте на табуретку и наклонитесь назад так, чтобы между вашей спиной и табуреткой был угол в 45°. Не опираясь руками, продержитесь в этом положении две минуты. Говорят, что такое упражнение регулярно выполняет Маргарет Тэтчер.

Эти упражнения можно проделывать до трех раз в день.

Помните: не всякий лишний вес создает риск для здоровья. Умеренная полнота при сохранении женственных пропорций оберегает здоровье дам «элегантного возраста», делает их привлекательными и моложавыми. ■

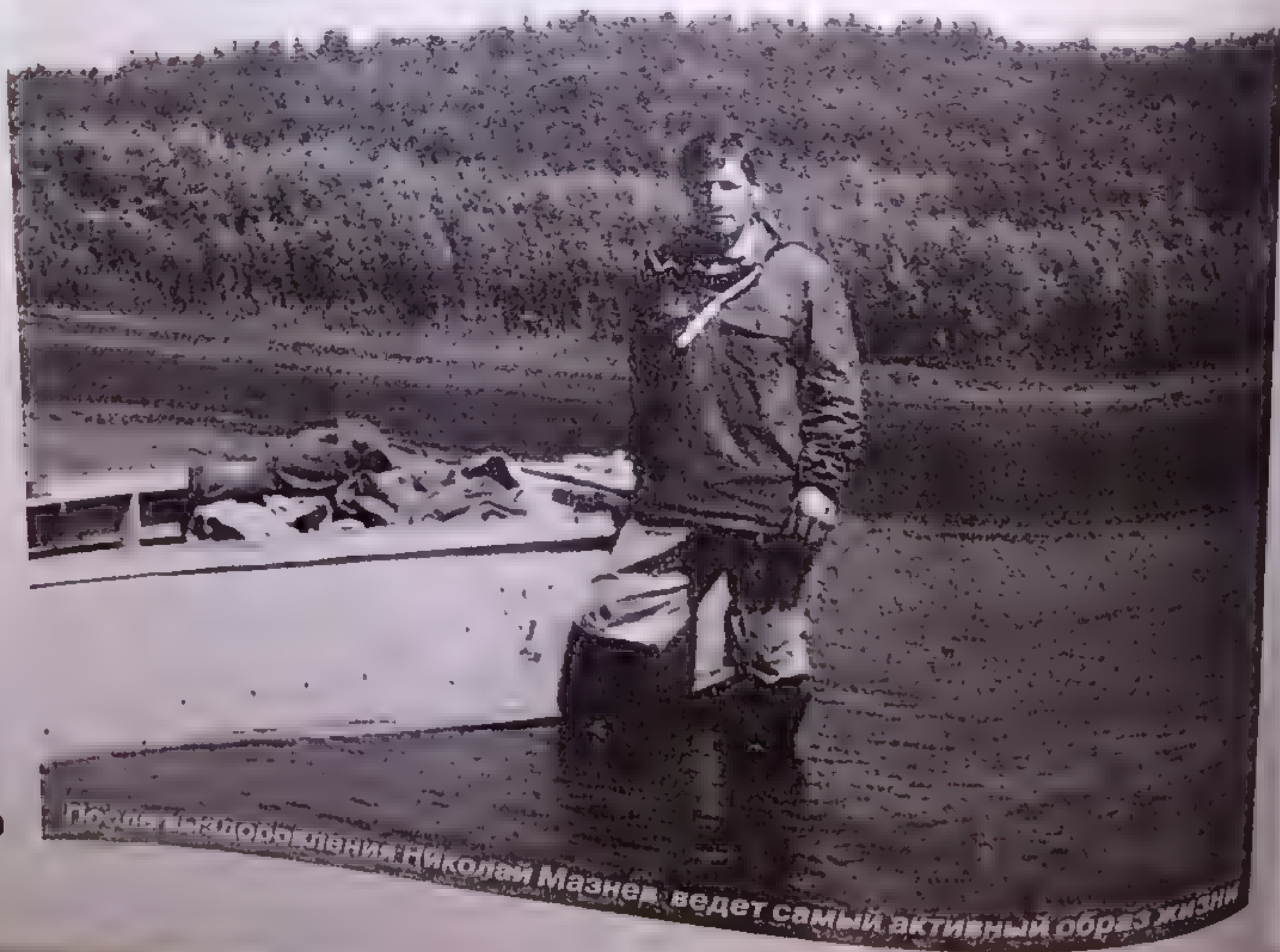




Николай Мазнев

# Безнадежных больных не бывает

Диагноз «ревматоидный полиартрит» для многих людей звучит как приговор. Двадцать лет назад его поставили Николаю Мазневу — тогда еще совсем молодому, энергичному человеку, спортсмену. Врачи считали, что его ждет полная обездвиженность, но они ошиблись. Николай Иванович разработал свою методику лечения суставных заболеваний и, строго следуя ей, за три года сумел вырваться из ада болезни. Прошли годы, Мазнев получил известность как знаток народной медицины, целитель, автор нескольких книг по лечению разных болезней. Знакомство с методиками Николая Мазнева мы начнем с заболеваний суставов, одно из которых когда-то «парализовало» его самого.





«Артрозы» и «артриты» — заболевания суставов дегенеративно-воспалительного характера, имеющие разное происхождение и близкие механизмы развития. Причины этих болезней до конца не выяснены. Считается, что определенную роль играют избыточная нагрузка на суставы, травмы, возрастные изменения, эндокринные расстройства, инфекционные заболевания, очаги хронической инфекции в организме, наследственная предрасположенность, переохлаждение организма, нервные и физические перегрузки, снижающие иммунитет.

Ревматоидное воспаление развивается в соединительной ткани суставно-связочного аппарата и в сухожилиях. Начинается оно в подавляющем большинстве случаев с кистей рук. Поэтому ранними симптомами ревматоидного артрита становится длительная (до 2-3 месяцев) боль в нескольких, чаще всего симметричных, суставах кистей и их отечность (припухлость). Если болезнь поражает сразу несколько суставов, говорят о полиартрите.

Принято считать, что такое заболевание суставов, как ревматоидный полиартрит, неизлечимо. Это не так. Никому не дано права лишать больного надежды. Я уверен: любая болезнь, какой бы коварной, жестокой и продолжительной она ни была, поддается лечению. Успех зависит от веры в выздоровление, воли и знаний, как преодолеть свой недуг.

#### План лечения

На основании самонаблюдений, диагноза и рекомендаций лечащего врача необходимо составить план лечения по часам, дням и неделям. Не следует прерывать его и изме-

нять без особых причин. Даже если вы сомневаетесь в эффективности включенных в план рецептов или процедур, постарайтесь довести назначенный курс лечения до конца, а после этого продумайте новый план лечения с учетом предыдущих просчетов.

Начав лечиться по моей методике, постепенно снижайте дозы лекарственных препаратов (через 3-6 недель их прием желательно прекратить совсем).

#### Заготовка лекарственных средств

Для лечения понадобится:

6-10 мешков овсяной соломы (количество зависит от срока болезни и степени ее тяжести);

3 мешка сенной трухи;

3-4 мешка сосновых веточек (сбирать их надо не сразу, а порциями — за 1-2 дня до применения) и еловых шишек;

2 эмалированных бака емкостью 20 и 30 л и 1 эмалированная кастрюля емкостью 3-5 л.

Овсяная солома — это желтые стебли растущего или скошенного овса с зернами или без них. В общую массу соломы можно добавлять зеленую траву овса.

Сенная труха — это то, что остается под копной или стогом сена: семена растений, листья и стебельки. Внутрь труху принимать нельзя!

#### ПЕРВЫЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ (1-2 месяца)

♦ Холодные (или прохладные) обливания душем по утрам в течение 15-40 секунд — от ступней до головы и обратно. После душа сделать упражнения или лечь в постель на 30-40 минут до полного согревания.

♦ Прием лечебных травяных настоев.

Продолжение. Начало в № 3 за 2006 год.



♦ Физические упражнения дважды в день — за час до обеда и за час до ужина.

♦ Ежедневные полные обертывания с отваром овсяной соломы продолжительностью 1-1,5 часа (за 2 часа до сна).

♦ Полные ванны с сенной трухой (1 раз в 2 дня).

♦ Компрессы на болезненные места.

### Приготовление лечебных настоев

Ознакомьтесь с предлагаемыми рецептами и выберите из общего перечня 4-6 подходящих для себя. Начните с приема одного средства, а через 3-4 недели замените его другим, чтобы не возникло привыкания, снижающего эффект лечения.

♦ Смешать 1 часть корня аира болотного; по 2 части травы мелиссы, почек сосны и листа эвкалипта; по 3 части травы душицы, плодов паслена черного, травы фиалки трехцветной и чабреца; по 5 частей плодов боярышника кроваво-красного и травы зверобоя. Залить 5-6 ст. ложек этой смеси 1 л кипятка в термосе, оставить на ночь. Выпить в течение суток.

♦ Залить 1 ст. ложку измельченных корней бадана толстолистого 1 стаканом кипятка, довести до кипения, держать на слабом огне 15-20 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

♦ Залить 1 ч. ложку багульника болотного 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

♦ Залить 1 ст. ложку сухих березовых листьев 1 стаканом кипятка.

Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день.

♦ Залить 1 ст. ложку цветков, корней или веток бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

♦ Смешать равные количества цветов бузины черной, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 2 стакана в день.

♦ Залить 1 ч. ложку свежих корневищ горца змеиного 1,5 стакана воды, довести до кипения и держать на огне 10 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

♦ Залить 2 ч. ложки сухой травы герани луговой 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Выпить весь настой в течение дня.

♦ Залить 1 ст. ложку травы звездчатки средней (мокрицы) 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

♦ Залить 1 ст. ложку измельченных корней лопуха 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 30 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Для лечебных целей используются только корни однолетнего лопуха (у него нет плодов-корзинок, цепляющихся к одежде). Корень выкапывают ранней весной (при появлении листьев и до вырастания стебля) или осенью (после увядания листьев) в полнолуние, когда вся сила растений уходит в корни. Не промывая, корень надо просушить на от-



крытом воздухе, освободить от грязи, разрезать вдоль и высушить в духовке при 50-60°C.

### Комплекс упражнений

Начинать следует с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным и увеличивая нагрузку (в том числе применяя отягощения). Вначале на гимнастику надо отводить 10-15 минут ежедневно, затем время их выполнения следует увеличивать и постепенно довести до 1-1,5 часов 2-3 раза в неделю.

Все движения надо выполнять плавно, без рывков.

1. Стоя или сидя. Наклонять голову вперед до касания подбородком груди, затем назад до предела. По 10 раз в каждую сторону.

2. Стоя или сидя. Наклонять голову поочередно влево-вправо до касания ухом плеча. По 10 раз в каждую сторону.

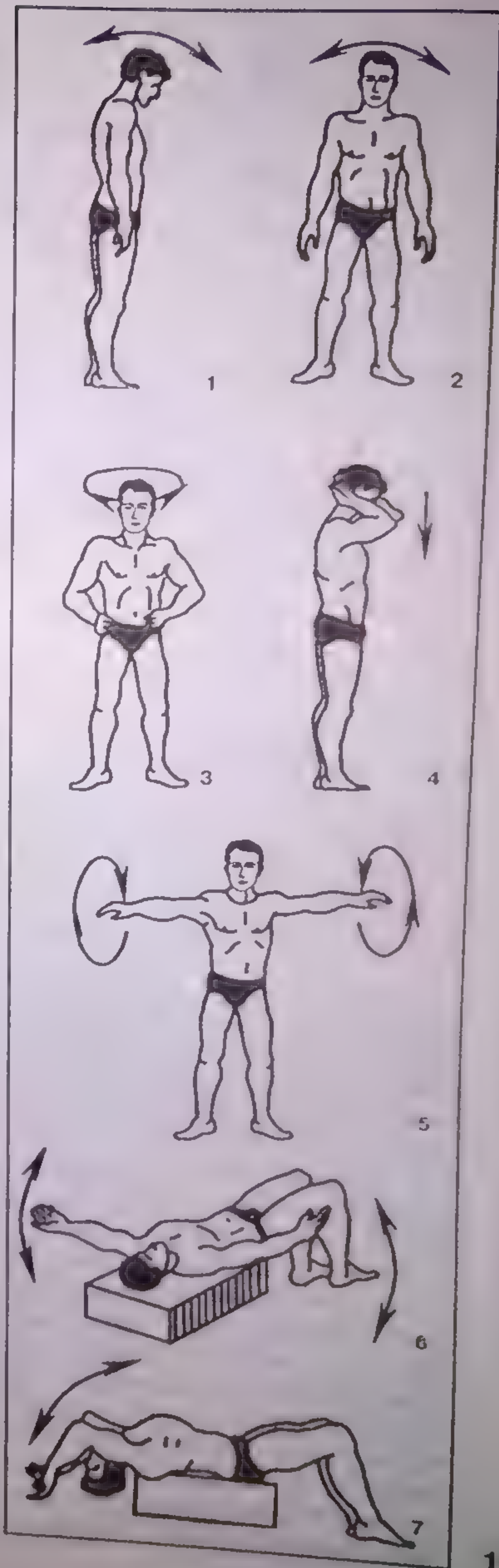
3. Стоя или сидя. Круговые вращения головой влево и вправо по 10 раз в каждую сторону.

4. Стоя или сидя. Помогая себе сцепленными на затылке руками, наклонять голову вперед так, чтобы почувствовать натяжение мышц спины. 15 раз.

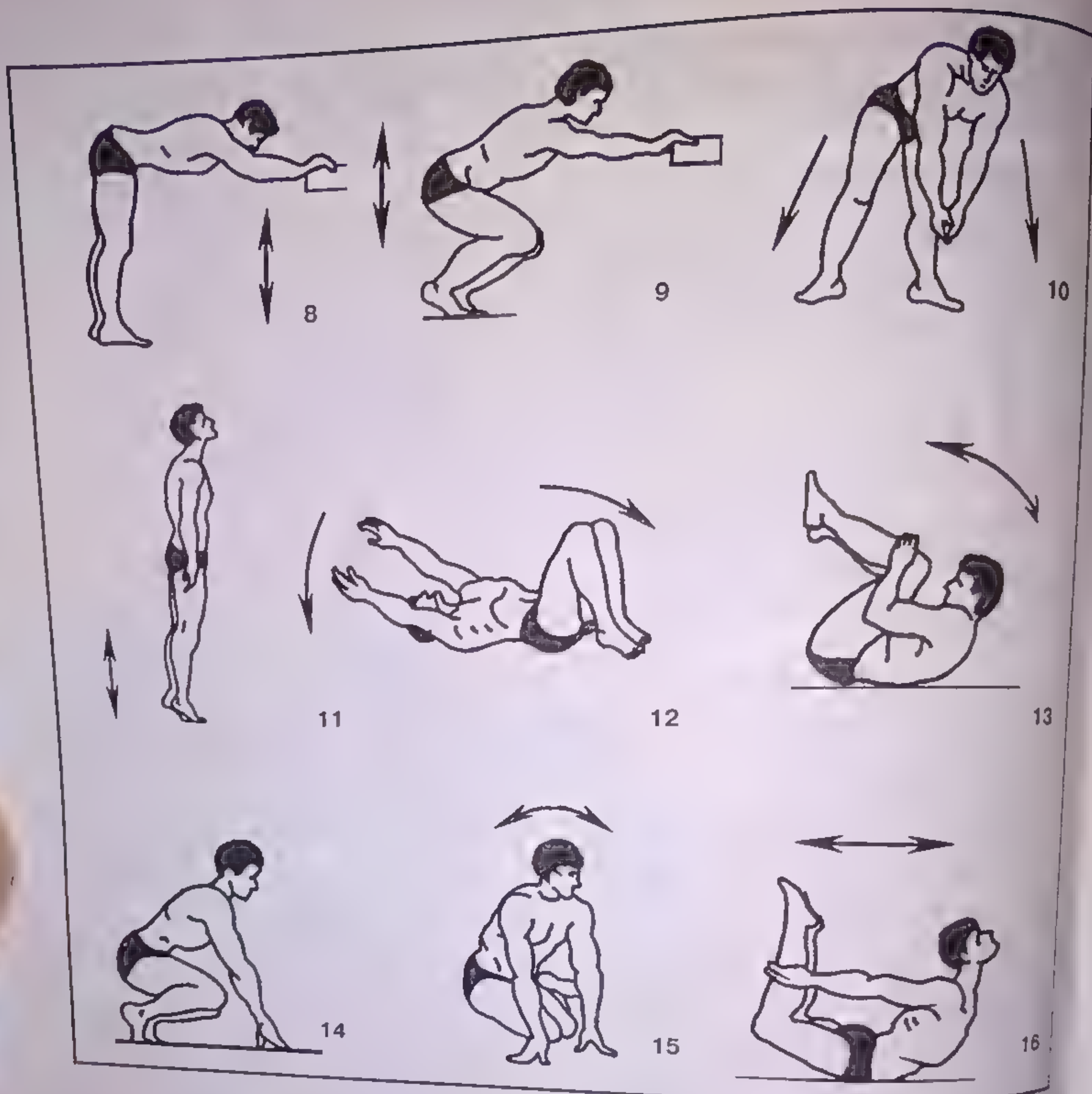
5. Стоя или сидя. Развести прямые руки в стороны и делать ими круговые движения вперед и назад. По 10 раз в каждую сторону.

6. Лежа на скамье. Прямые руки отводить как можно дальше вниз, затем свести их над собой до касания ладоней. Можно делать это упражнение стоя, прижавшись к косяку двери затылком, ягодицами и пятками и отводя руки назад.

7. Лечь спиной на скамью, упираться затылком в ее край. Вытянуть руки вверх. Постараться достать руками пол за головой, затем снова вытянуть руки вверх. 10-15 раз.







8. Встать на расстояние 80-100 см от стола, опереться о его край кистями. Наклонять торс вниз до предела, не сдвигая ступни, затем вернуться в исходное положение. 10-15 раз.

9. Выполнить 10-15 приседаний. Можно держаться за край стола или спинку стула.

10. Стоя, ноги шире плеч. Не сгибая коленей, попеременно доставать руками носок правой и левой ноги. Упражнение можно выполнять сидя, разведя ноги в стороны. 10 раз.

11. Стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, затем опуститься на всю ступню. Можно выполнять это упражнение сидя, упираясь носками в стену. 15-20 раз.

12. Лежа на спине. Подтянуть пятки к ягодицам, вытянуть прямые руки за голову. Отводить одновременно руки влево, а колени — вправо, затем поменять направление движений. По 10 раз в каждую сторону.


13. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтягивать, обняв руками, колени ко лбу. 10-15 раз.

14. Встать на четвереньки. Не сгибая спины, постараться сесть на пятки. 10-15 раз.

15. Стоя на четвереньках, садиться на пол сначала слева от пяток, затем справа. По 10-15 раз в каждую сторону.

16. Лежа на животе, поднять голени и прогнуться так, чтобы увидеть






потолок. Можно помогать себе руками. 15 раз.


17. Лежа на спине, делать круговые движения попеременно кистями и ступнями. По 15-20 раз.

Описанные 17 упражнений составляют 1 подход. Для начала этого вполне достаточно. Через месяц ежедневных занятий надо выполнять в течение дня два таких подхода, еще через месяц — три. Если самостоятельно делать упражнения трудно, попросите кого-нибудь из родных помочь вам.

### Техника выполнения полных обертываний



Приготовить отвар овсяной соломы: насыпать в 3-5-литровую кастрюлю до половины солому, залить доверху холодной водой, довести до кипения и поддерживать на слабом огне 30 минут. Настаивать 20 минут, процедить.



Намочить в отваре простыню, слегка отжать. Быстро обмотаться мокрой простыней, сложенной вдвое, от подмышек до ступней. Поверх нее обмотаться сухой простыней, лечь в постель на расстеленную клеенку и очень плотно укрыться толстым одеялом. Через 1-2 часа снять с себя влажные простыни, надеть сухую одежду и снова лечь.

Обертывание желательно делать перед сном. После процедуры надо постирать простыни детским мылом. Отвар можно использовать 3-4 раза (не более).

### Техника полных ванн с отваром сенной трухи

В мешочек из ситцевой ткани положить 800 г сенной трухи, опустить его в 5-литровую кастрюлю и кипятить 30 минут. Затем вылить отвар в ванну и добавить горячей воды (37°C) до половины ее объема.

Сесть в ванну, накрыв ее брезентом так, чтобы он свисал через края ванны и не давал выйти пару. Температуру воды в течение первых 5 минут надо повысить: для женщин — до 39°C, для мужчин — до 40-43°C, добавляя горячую воду.

Продолжительность процедуры — 20-40 минут (для людей с больным сердцем — 5-10 минут). Общее количество ванн — от 30 до 100, в зависимости от состояния больного.

Таким же способом можно приготовить ванны с овсяной соломой.

Во время приема полной ванны рекомендуется выпить 200-500 мл отвара корней лопуха или травяного чая (с мятой, душицей, чабрецом или зверобоем), делая по 3-4 глотка.

Заканчивается процедура коротким холодным обливанием всего тела, после чего надо слегка обтереться и надеть теплый халат, стоя в это время на иппликаторе Кузнецова, а затем без промедления лечь в постель и хорошо укрыться.

### Компрессы

Обдать кипятком 2-3 ст. ложки сухих или 3-4 ст. ложки свежих листьев или цветов, завернуть их в марлю и прибинтовать к болезненным суставам (можно оставить на ночь). Растения, используемые для компрессов, — арника горная (цветочные корзинки), листья березы (сухие или свежие), листья донника (свежие), листья лопуха (сухие или свежие), клевер луговой (цветы и листья), лопух (листья), пижма (цветы), капуста огородная (свежие листья), облепиха (листья), репа огородная (вареная, растертая), полынь цитварная (цветы), овсяная солома, горец птичий (спорыш).



## ВТОРОЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ (3-6 месяцев)

- ◆ Обливания холодным душем по утрам.

- ◆ Ежедневный прием лечебных травяных настоев.

- ◆ Физические упражнения дважды в день — за час до обеда и за час до ужина.

- ◆ Ежедневные водные процедуры — полуванны и полные ванны. За час до сна надо принять полуванну и сразу же после нее — полную ванну с приготовленным заранее отваром сенной трухи, или овсяной соломы, или смеси сенной трухи, веточек сосны и еловых шишек.

### Техника полуванн

Налить в ванну холодную воду (9-16°C) так, чтобы она доходила до живота сидящего человека. Сидеть в ванне надо 1-1,5 минуты. Если холодная вода для больного не приемлема, можно подобрать более терпимую температуру. После этой процедуры обычно принимают горячую полную ванну.

### Приготовление отваров для полных ванн

Как готовить отвар сенной трухи и овсяной соломы в полотняном мешочке, было описано выше. Можно воспользоваться для приготовления отваров и другим способом.

Отвар сенной трухи. В 10-литровый бак засыпать на треть объема сенную труху, залить доверху холодной водой, довести до кипения, держать на огне 15 минут, дать настояться 20 минут. Перед тем как вылить в ванну с водой, процедить.

Отвар сосновых веточек и еловых шишек. Готовится так же.

Отвар овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек и еловых

шишек (все ингредиенты — в равных количествах). Наполнить этой смесью 10-литровый бак на 2/3 объема, залить доверху холодной водой. Довести до кипения и поддерживать на слабом огне 30 минут, настаивать 20 минут, процедить.

## ТРЕТИЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ (2-3 месяца)

- ◆ Обливания холодным душем по утрам.

- ◆ Физические упражнения дважды в день — за час до обеда и за час до ужина.

- ◆ Ежедневный прием лечебных травяных настоев.

- ◆ Прием воздушных ванн (воздух в квартире не должен быть холодным).

- ◆ Контрастный душ (со сменой температуры воды 2-5 раз).

- ◆ За 3-4 часа до сна — ванны для ног и для рук.

- ◆ Перед сном — полные ванны с целебными отварами.

### Техника ванн для ног и рук

Поставьте рядом два 10-литровых бака — один с горячим отваром (41-45°C) овсяной соломы, или сенной трухи, или сосновых веточек, а другой — с холодной водой (4°C). В горячий бак положите деревянную решетку, чтобы предохранить кожу от ожогов. Опустив ноги в горячий отвар, поддержите их там до покраснения, затем переместите их на 10 секунд в бак с холодной водой. Повторите такие перемещения 5-6 раз после чего погрузите ноги в бак с горячим отваром и держите их там 20-40 минут, тщательно укутав нижнюю часть тела легким одеялом. Затем опустите ноги в бак с холодной водой на 10-20 секунд. После этого, надев теплый халат, несколько минут постоит на иппликаторах.



Кузнецова или сделайте массаж стоп.

Ванны для рук делают аналогичным способом, с той разницей, что вместо баков используют кастрюли.

Учтите: такие ванны противопоказаны при варикозном расширении вен.

При хроническом пиелонефрите и простатите по поводу возможности применения холодных ванн надо посоветоваться с лечащим урологом.

## Общие рекомендации

♦ В период лечения желательно постоянно консультироваться с врачом.

- ◆ Не следует допускать физические и нервные перегрузки.

♦ Ноги надо всегда держать в тепле. Если они отекли или слишком горячие, можно походить по полу босиком и сделать на ночь компрессы с листьями лопуха или капусты.

- ◆ Нельзя принимать холодные процедуры, если тело недостаточно прогрето.

♦ За 30 минут до приема горячей ванны ослабленным людям рекомендуется принять 1 ч. ложку настойки пустырника или валерианы.

- ♦ Во время лечения и некоторое время после выздоровления старайтесь избегать любого переохлаждения и значительных физических нагрузок.

- ◆ Позаботьтесь о полноценном сне и правильном питании. Из продуктов предпочтительными являются крупы, овощи, фрукты, молочные продукты. Ограничьте соленое и острое.

♦ Во время лечения нельзя употреблять алкоголь. ■

— Один мой знакомый завещал  
все свое состояние детскому дому.

— И большое состояние?

— Двенадцать детей.

— Доктор, я случайно проглотил батарейку. Что меня ожидает?

— Электрический стул.

— **В** чем разница между мужем и ребенком?

— Да в общем-то ни в чем. Разве что ребенка, в отличие от мужа, можно оставлять дома наедине с нянькой.

— **Сода** есть?

— Будет через неделю.

— Но у меня сейчас изжога.

— Могу предложить уксус, чтобы ваша изжога неделю продержалась.

— Петрович! Ты бы хоть дверь на туалет навесил, — говорит дачнику соседка, проходя мимо.

— Это еще зачем? — отвечает Петрович из туалета. — Чего тут брать-то?

— **Ваш пес породистый?**

— Можете быть уверены. Ни в одном поколении его предков не было никого, кроме собак.

— Ну что, больной, как проходит лечение?

— Лечение проходит хорошо. Вот только болезнь никак не пройдет.

— Не понимаю, как тебе удается за один день натворить столько глупостей?

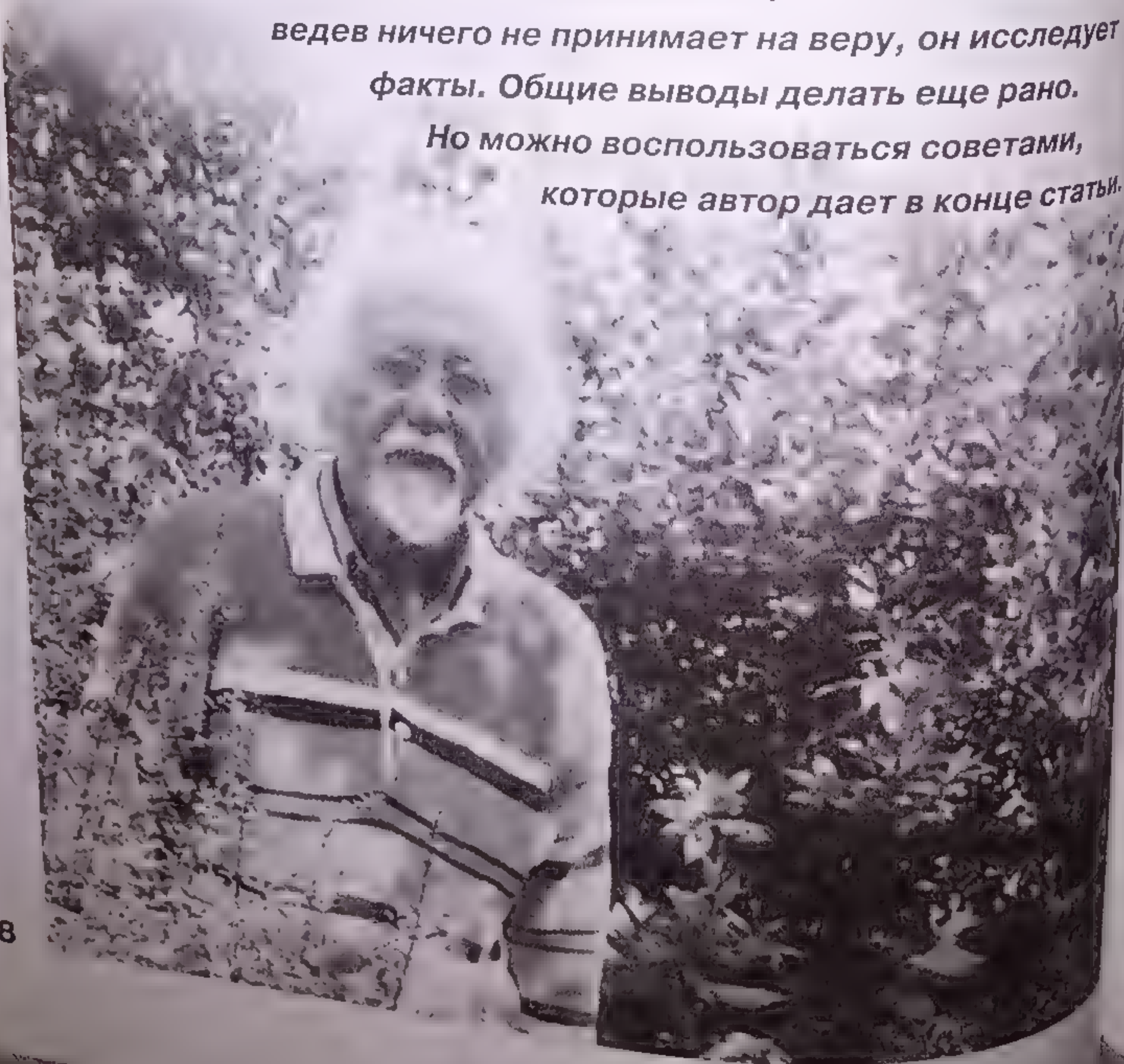
— А я встаю очень рано.



# Жиры, продлевающие жизнь

В нашем журнале не раз публиковались статьи о важной роли полиненасыщенных жирных кислот, особенно класса Омега-3, в достижении долголетия. Однако в последние годы появились факты, как будто противоречащие этим уже устоявшимся взглядам диетологов. В истории науки такое бывало неоднократно. Появление противоречий всегда становится стимулом для новых исследований, гипотез и общего продвижения вперед. Известный геронтолог Жорес Медведев ничего не принимает на веру, он исследует факты. Общие выводы делать еще рано.

Но можно воспользоваться советами, которые автор дает в конце статьи.



В  
ко  
че  
ни  
де  
те.  
«С  
В н  
жи  
нит  
по  
та.  
цие  
рые  
вал  
нав  
как  
няло  
ност  
масл  
По  
ся гр  
и по  
щего  
пров  
дова  
рых  
уровн  
и оли  
но-со  
рес к  
сивне  
ковые  
они и  
Одн  
стал п  
сами  
Во-пер  
привел  
средиз  
рых, с  
страсти  
степенн  
в рацио  
Италии  
уже 46%  
ность ж



Во второй половине XX века появилось несколько теорий, связывающих долгожительство с качеством потребляемых жиров. Основанием для них стали наблюдения ученых за питанием людей в странах с наиболее высокой продолжительностью жизни.

### «Средиземноморский парадокс»

В начале 60-х годов XX века лидером по долгожительству в Европе была Греция. Этой сравнительно бедной стране принадлежал и рекорд по числу людей, достигших столетнего возраста. По всем показателям здоровья сразу за Грецией шли в то время Италия и Испания, которые по уровню экономического развития отставали от Германии, Великобритании и Скандинавских стран. Это явление было обозначено как «средиземноморский парадокс», и объяснялось оно во многих научных работах особенностями местной пищи, богатой оливковым маслом и фруктами.

По показателям здоровья особенно выделялся греческий остров Крит. Он же первенствовал и по потреблению оливкового масла (78% от общего количества жиров). В 60-е и 70-е годы проводилось множество сравнительных исследований «средиземноморской диеты», в которых была обнаружена связь между высоким уровнем потребления растительных продуктов и оливкового масла и низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний. В США, где интерес к проблемам здоровья всегда был интенсивнее, чем в Европе, начали создаваться оливковые плантации (в Калифорнии). Появились они и в Австралии.

Однако сам «средиземноморский парадокс» стал постепенно сглаживаться в связи с процессами интеграции в Европейском сообществе. Во-первых, популярность оливкового масла привела к тому, что основная его часть пошла на экспорт. Во-вторых, с ростом благосостояния пищевые пристрастия жителей Греции, Италии и Испании постепенно менялись: количество животных жиров в рационе росло. В 1988-1990 годах в Греции и Италии на долю животных жиров приходилось уже 46%, в Испании — 55%. Хотя продолжительность жизни в этих странах еще продолжала

**Молекула жира** состоит из 3 молекул жирных кислот и 1 связанной с ними молекулы глицерина. Жиры и жирные кислоты, обозначаемые в биохимии общим термином **липиды**, — это сложные высокомолекулярные соединения. Их принято делить на жиры и масла в зависимости от того, остаются ли они твердыми при 20°C (жиры) или имеют при этой температуре жидкую консистенцию (масла). Насыщенные жирные кислоты делают липиды твердыми, а ненасыщенные — жидкими.

**Биохимические системы** человеческого организма могут образовывать жирные кислоты из углеводов и аминокислот. Однако наш организм не может синтезировать три необходимые ему жирные кислоты — **линолевую, линоленовую и арахидоновую**. Их мы должны получать с пищей. Потребность организма в этих **незаменимых** полиненасыщенных жирных кислотах не превышает 1 г в сутки. Они входят в состав клеточных мембран.



Уникальными в рыбных продуктах являются не белки, а жиры. В организме рыб жиры выполняют больше разных функций, чем в организме наземных животных. Жиры рыб содержат большое количество жидких (ненасыщенных) жирных кислот. В среде обитания рыб, при низкой температуре воды, только жидкие жиры могут обеспечивать физиологические функции. Твердые жиры, характерные для млекопитающих, подверглись бы в этой среде кристаллизации. Ненасыщенные жирные кислоты плавятся при значительно более низких температурах, чем насыщенные, следовательно они легче усваиваются нашим организмом и активнее вступают в реакции обмена веществ, обеспечивающие важные физиологические функции.

расти, связь между уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и качеством потребляемых жиров уже не просматривалась. В 2002 году в Греции от этих болезней умирало больше людей, чем в Дании — стране с рекордным уровнем потребления животных жиров, и прежде всего свиного сала. В Европе на первом месте по средней продолжительности жизни снова вышли Швеция и Швейцария, где традиционно потребляется много животных жиров.

### «Рыбная теория»

Япония стала мировым рекордсменом по долгожительству в 1983 году: средняя продолжительность жизни мужчин в этой стране достигла 74,2 года, женщин — 79,8 года. До этого лидировали Швеция и Швейцария, что связывалось, естественно, с экономическим благосостоянием этих стран, а не с пищевыми предпочтениями.

Объяснить японское долгожительство какими-либо социальными или экономическими факторами было трудно. По доходам населения Япония отставала от ведущих стран Европы и от США. Расходы бюджета на здравоохранение в расчете на каждого жителя были в Японии в два раза ниже, чем в Европейском сообществе и в три раза ниже, чем в США. Пенсионное обеспечение пожилых японцев всегда было очень скромным. Отпуск у японских рабочих и служащих никогда не превышал двух недель, а продолжительность рабочей недели была на 11 часов больше, чем в Европе. Жизнь японцев полна стрессов: теснота в домах, напряжение на работе, землетрясения на всех островах. Частота инсультов в Японии в два раза выше, чем в Великобритании. По числу самоубийств Япония далеко обгоняет Западную Европу. «Кароши» (внезапная смерть на работе) — специфическое японское явление. Больше половины всех мужчин в Японии курят. В аналитическом обзоре на вопрос «почему японцы живут дольше?» британские медицинские эксперты не смогли найти ясного ответа.

В этих условиях неопределенности и родилась «рыбная теория» японского долгожительства. По валовой добыче рыбы и по ее повседневному потреблению Япония в 1983 году занимала первое место в мире. К ее уровню близко подходила только Исландия, которая в 1984 году вышла



Европе на первое место по средней продолжительности жизни и мужчин, и женщин. В других странах с высокоразвитой рыболовной отраслью (Норвегии, Швеции, Великобритании, США) доля рыбных продуктов в питании населения была значительно ниже.

«Рыбная теория» долгожительства получила быстрое признание среди диетологов. Настойчивые рекомендации по увеличению доли рыбных продуктов в рационе имели успех, и добыча рыбы во всех морях и океанах увеличилась с 1983-го по 1996 год с 70 до 93 млн тонн. Это был пик. С 1997 года объем добычи морской рыбы стал падать, так как было нарушено ее биологическое воспроизводство. В Европе начали вводиться строгие ограничительные квоты. Особенно сократились уловы японских рыбаков. 1983 год остался для Японии рекордным. Тогда объем добычи составлял 12,8 млн тонн, причем почти половина улова приходилась на ценные породы рыб с высоким содержанием жира, такие как сардины, макрель (скумбрия), тунец и лососевые. Но к 1990 году сардины и макрель почти полностью исчезли из восточной части Тихого океана.

В 2000 году Япония оказалась на пятом месте в мире по общему объему выловленной рыбы, уступив лидерство Китаю, Перу, США и Индонезии. А по добыче рыбы в расчете на каждого жителя Япония отодвинулась на 12-е место, уступая не только Перу, Чили и Скандинавским странам, но и Новой Зеландии, Таиланду и Тайваню. (Правда, точно определить долю рыбных продуктов в питании японцев сейчас трудно, так как японские суда активно браконьерствуют в российском Охотском море и немалое число российских дальневосточных тральщиков разгружаются в портах Хоккайдо.) А рекордсменом в рыбном промысле стали Мальдивы — небольшая островная страна в Индийском океане. Здесь в 2000 году вылавливалось по тонне рыбы на каждого жителя. Но это не привело к долголетию жителей Мальдивских островов. Продолжительность жизни мужчин на этом острове — 62 года, женщин — 64,6 года.

Между тем продолжительность жизни японцев продолжала расти и до сих пор остается рекордной. В 2003 году у мужчин она достигла отметки 78,4 года, у женщин — 85,3 года.

**В** жирах промысловых рыб, особенно обитающих в северных широтах, содержится большое количество незаменимой альфа-линоленовой жирной кислоты. Она выполняет важные функции в структуре клеточных мембран нейронов и в образовании гормонов из группы простагландинов. Простагландины — это гормоны, вырабатываемые в ничтожно малых количествах клетками тканей, а не железами внутренней секреции. Они влияют на кровяное давление, водно-солевой обмен и другие важные физиологические функции организма.



## Состав жиров в пище и долголетие

Попытки найти зависимость между продолжительностью жизни человека, жировым обменом и качеством жиров, поступающих в организм с пищей, вполне оправданны. Известно, что старение организма отражается на качественном составе и свойствах жирных кислот в клеточных структурах. Липиды клеточных мембран подвергаются окислительным повреждениям, которые нарушают проницаемость этих мембран. Несколько гипотез связывают процесс старения именно с изменением свойств липидов в мембранах.

В экспериментальных исследованиях на животных было показано, что увеличение максимальной видовой продолжительности жизни мышей и крыс не может быть достигнуто какими-либо комбинациями растительных и животных жиров. Однако количество животных, способных доживать до максимального возраста, зависело от характера жиров в питании. Эксперименты показали, что эталоном полноценности по своему составу являются животные жиры. Среди растительных полноценны почти все масла, получаемые из семян растений: рапсовое, подсолнечное, соевое, кунжутное и др. А масла, выделяемые из плодов растений, такие как пальмовое и оливковое, оказались дефицитными по незаменимым жирным кислотам. Жиры из плодов растений, если они были единственными в рационе, приводили к более ранней смертности животных.

Эти результаты не являются, конечно, основанием для отказа от жиров, не содержащих незаменимых жирных кислот. Хотя они и не обеспечивают полноценной реконструкции клеточных мембран, в составе которых обнаруживаются 25 разных жирных кислот, но все же их пищевая ценность велика, основное количество жиров (до 95%), поступающих с пищей, утилизируется в энергетическом обмене.

На мировом рынке пищевых растительных масел преобладают не самые ценные по вкусовым и биологическим свойствам виды, а самые дешевые — соевое и пальмовое. Третье и четвертое места приходилось в 1990-х годах на подсолнечное и рапсовое масла. За ними шли хлопковое, кокосовое и арахисовое. Производство

**При переваривании** пищи в кишечнике жиры расщепляются ферментами и всасываются в лимфу и в кровь. В организме жирные кислоты (в продуктах их может быть около ста видов) не используются сразу, подобно глюкозе. Их основная (но не единственная) функция — служить энергетическим депо. Пищевые жиры могут сильно отличаться от жиров нашего тела по составу, поэтому, поступая в организм из пищеварительного тракта, они подвергаются сложным перестройкам.



более ценных — оливкового и кукурузного — масел, все еще измерялось миллионами тонн. Но другие, еще более ценные растительные масла, производимые из семян растений, такие как тунговое, сафлоровое, горчичное, конопляное, производились в значительно меньших количествах и потреблялись главным образом в азиатских странах. Их пищевая ценность объясняется тем, что из 70% полиненасыщенных жирных кислот, входящих в их состав, около 3-5% приходится на особо ценные незаменимые кислоты — линолевую и линоленовую.

### Геронтологические советы

1. Наиболее благоприятным для здоровья является максимальное разнообразие жиров в рационе, как растительных, так и животных, включая жиры рыб.

2. Желательно уменьшить потребление концентрированных, «чистых», жиров, которые поступают в продажу в бутылках или в пакетах. И, соответственно, увеличить потребление продуктов, содержащих жиры в натуральном эмульгированном состоянии, в котором они находятся в природе. Это связано с особенностями нашей пищеварительной системы. Жиры нерастворимы в воде и не расщепляются в кишечнике без предварительного эмульгирования. Жиры в молоке, в маслах, в орехах, в авокадо, в семенах подсолнечника и других присутствуют в форме тончайшей эмульсии, то есть мельчайших жировых шариков, размером около микрона, покрытых белковой пленкой. Поступая в пищеварительный тракт в форме эмульсии, они быстро расщепляются ферментами-липазами в верхней части тонкого кишечника. А пищевые жиры, которые были выделены из своего природного источника центрифугированием, отжимом, тепловой или химической экстракцией и сконцентрированы как чистые масла, усваиваются очень медленно лишь после эмульгирования в тонком кишечнике при взаимодействии с желчными кислотами. Их расщепление происходит по всей семиметровой длине тонкого кишечника, продолжается 5-6 часов и не является полным. Около 5% таких жиров не успевает усвоиться и переходит в толстый кишечник. Концентрированные жиры — это продукт цивилизации, а не эволюции.





**В** 30-х годах соевое и хлопковое масла, которые до того считались техническими, стали использовать для производства маргарина. Полиненасыщенные жирные кислоты с помощью химического процесса гидрогенизации превращают в насыщенные под высоким давлением, при высоких температурах, да еще в присутствии металлических катализаторов. Эта технология впервые была разработана во Франции в 60-х годах XIX века. После химической обработки, щелочного рафинирования, обесцвечивания и дезодорирования конечный продукт лишен всех витаминов и полезных для здоровья свойств. Вместо этого в нем появляются очень вредные изомеры жирных кислот и полимеров жиров.

3. Необходимо резко сократить потребление искусственных жиров, создаваемых с помощью химических и физических технологий. В соевом масле, которое часто продается в смеси с другими, может содержаться до 3% трансизомеров и до 1,5% полимеров жиров. Эти химические модификации природных жиров либо не усваиваются, либо провоцируют «ошибки» обмена веществ. В рафинированных маслах из семян подсолнечника и рапса содержится около 2% трансизомеров жирных кислот. Однако полностью избежать потребления рафинированных жиров очень трудно, так как именно они используются в кулинарии и для приготовления пищи в ресторанах, кафе, столовых.

4. Еще решительнее следует избегать гидрогенизированных жиров, содержащихся в маргарине. Но беда в том, что гидрогенизированные жиры находятся не только в маргарине, но и в очень многих кулинарных изделиях — вафлях, печенье, пирожных, чипсах и т.п. В составе гидрогенизированных жиров может присутствовать от 10 до 30% трансизомеров и других нежелательных модификаций жирных кислот. Именно в этой форме жиры используются для изготовления продуктов, имеющих длительные сроки хранения.

#### **Сколько жиров требуется человеку?**

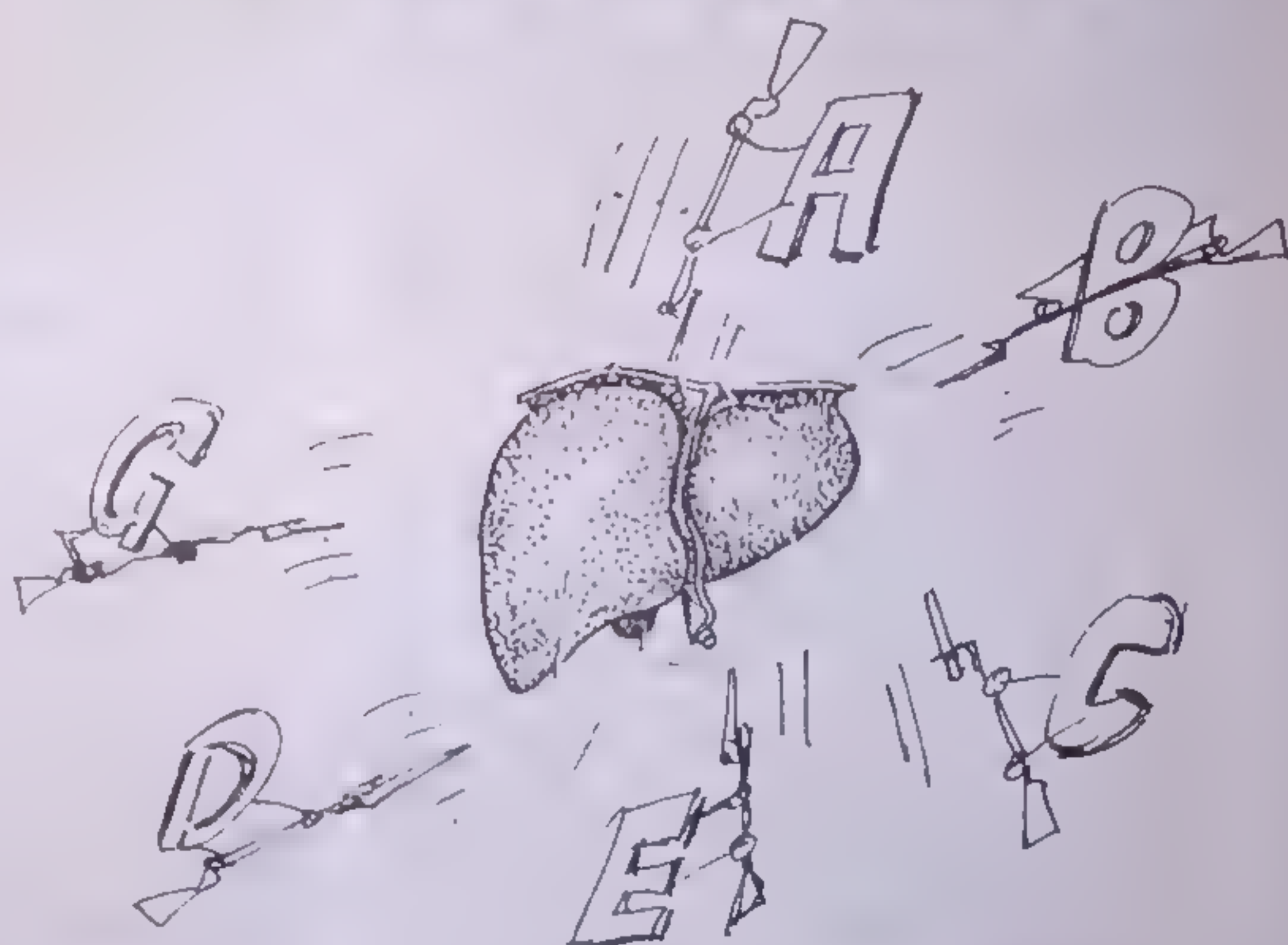
По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, оптимальный уровень потребления жиров — 70-80 г (30% от необходимых человеку калорий) в день. В 80 странах мира он ниже оптимальной нормы. В число этих стран входят такие крупные, как Бангладеш (20 г), Филиппины и Индия (38 г), Индонезия (47 г), Пакистан и Нигерия (50 г).

В развитых западных странах дело обстоит иначе. Там потребление жиров (преимущественно животных) намного превышает норму на каждого человека приходится в среднем 160 г в день. Рекорд в 90-х годах принадлежал Дании, где жиры обеспечивали получение 46% калорий, причем 80% из них составляли животные жиры. В нашей стране в 1988-90 годах на каждого жителя приходилось 106 г жиров в день (67% из них — животные). Потом этот уровень заметно снизился, и в питании россиян возник дефицит жиров. Сейчас положение медленно выравнивается. ■



# ГЕПАТИТ: ОТ А ДО G

**Выдающийся русский врач С.П.Боткин в 1888 году высказал мысль об инфекционной природе некоторых желтух, и долгое время понятие вирусного гепатита связывали исключительно с болезнью Боткина. Однако со временем стало ясно, что причинами инфекционных заболеваний печени могут стать разные вирусы. Их список постепенно расширялся. На сегодняшний день ученым известен целый ряд возбудителей этого заболевания — А, В, С, D, E, G... Теперь болезнью Боткина принято называть только гепатит, вызываемый вирусом А.**



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вирусными гепатитами в мире инфицированы сотни миллионов человек, и их число постоянно растет. В нашей стране в 1992 году на 100 тыс. населения было зарегистрировано 18,1 случаев вирусного гепатита В, а в 1999-м — уже 43,3. Гепатит С распространяется еще быстрее: в 1994 году в России отмечено 3,2 случая на 100 тыс. населения, а в 2000-м — 20,7.

## Что происходит в печени

Как известно, печень выполняет множество жизненно важных функций. В частности, в ней происходит образование желчи, необходимой для процесса пищеварения. Печень участвует в важнейших процессах углеводного, белкового и жирового обмена, в ней осуществляется синтез витамина А и веществ, влияющих на свертывание крови, образуются белки плазмы.

Печень играет огромную роль в обезвреживании ядов и прочих веществ, нежелательных для организма. А потому любое воспаление, снижающее ее функциональную активность, создает опасность для всего организма.



Сильнее всего клетки печени (гепатоциты) и эпителий желчных канальцев повреждаются при вирусной атаке. Дело в том, что гепатотропные (имеющие сродство к клеткам печени) вирусы, вызывающие инфекционные гепатиты, способны размножаться только в ее клетках. Проникая туда с током крови, они нарушают жизнедеятельность гепатоцитов, и структуры клеток вместо выполнения своих функций начинают работать на синтез новых вирусных частиц. Те, в свою очередь, внедряются в соседние клетки.

Но, конечно же, активность вирусов не проходит незамеченной иммунной системой человека. Будучи запрограммированной на выявление инфицированных клеток, она безжалостно уничтожает зараженные гепатоциты. Клетки печени гибнут не сразу: сначала в них происходят дистрофические процессы, нарушаются их основные функции. Печень в той или иной степени теряет способность обезвреживать ядовитые вещества, поддерживать процессы пищеварения и витаминный баланс. Чем большую активность проявляет иммунная система, тем большее количество клеток повреждается за короткий промежуток времени и тем больше расстройств возникает в функционировании печени. Тем не менее «хирургия», проведенная иммунной системой, дает положительный результат: освобождаясь от вирусов, организм постепенно компенсирует нарушенные функции, и человек выздоравливает. В большинстве случаев острых вирусных гепатитов А, Е и В так и бывает: в среднем в течение полугода организм полностью справляется с инфекцией.

Но если в тот момент, когда развивается первичная инфекция, им-

мунной защиты организма недостаточно, то вирус остается в печени дольше шести месяцев. Он продолжает свою разрушительную работу, и воспалительный процесс переходит в хроническую форму. Это отмечается у 5-10% зараженных вирусом гепатита В и у 60-70% инфицированных вирусом гепатита С. Оставшаяся здоровая ткань печени при этом способна долго справляться со своими нагрузками, ведь хронический гепатит зачастую протекает вяло, длительно и порой даже незаметно. Но последствия его могут оказаться тяжелыми: по прошествии 10-20 лет возможны необратимые изменения в организме, в том числе такие тяжелые, как цирроз (рубцовое сморщивание органа) и перерождение в гепатоцеллюлярную карциному — рак печени. По статистике, цирроз печени развивается у 20% болеющих хроническим гепатитом В и у 5-20% болеющих хроническим гепатитом С.

Нередко бывает, что клинические проявления вирусного гепатита отсутствуют, но признаки заражения обнаруживаются по особым маркерам при исследовании крови. Тогда говорят о хроническом вирусоносительстве. Такой человек может служить источником заражения других людей, но это не означает безопасности и для него самого — как выявили обследования «здоровых» носителей, все они оказались больны хроническим гепатитом малой активности.

В ходе исследований обнаружилось, что гепатиты А, В, С, D, Е, G различаются по всем аспектам — разнообразиям вирусов и путям заражения ими, течению процесса болезни и ее симптомам, а также по характеру осложнений. Это, соответственно, определило разные



подходы к лечению и профилактике. Объединяет же все эти инфекции одно — источником заражения всегда является больной человек или вирусоноситель.

## Гепатит А

Вирусный гепатит А из всех других форм является наиболее распространенным, поскольку путь проникновения его вирусов в организм такой же, как при желудочно-кишечных инфекциях. Чаще им болеют дети, подростки и молодые люди до 30 лет (реже — старше). Отмечается также сезонность заболеваемости — особенно летом и осенью.

Выделяясь из организма больного с испражнениями, инфицируя воду и почву, вирусы попадают на руки человека, а затем на предметы обихода и в пищу. (Иногда этот тип гепатита называют гепатитом «грязных рук».) Проникая в организм, вирус поражает клетки печени, при этом развиваются процессы воспаления и некроза (омертвения), что проявляется синдромом интоксикации и увеличением печени (иногда и селезенки).

Заболевание начинается с преджелтушного периода, который длится 1-2 недели. Его признаки различны: отвращение к пище или снижение аппетита, тошнота, кожный зуд. Могут болеть суставы, появиться кашель, насморк. Чаще всего начало заболевания сопровождается подъемом температуры и может напоминать грипп. Моча становится темной (цвета чая крепкой заварки или пива), а кал — обесцвеченным (цвет белой или серой глины). Затем в течение 2-4 недель следует желтушный период: желтеют склеры (белки глаз), затем кожные покровы. Как правило, появление желтухи сопровождается снижением температуры тела до нор-

мального или субфебрильного уровня, уменьшением головной боли и других проявлений интоксикации.

Однако желтуха бывает далеко не всегда. Возможна безжелтушная, «стертая», форма вирусного гепатита А. Но «стертые» формы опасны с эпидемиологической точки зрения, поскольку выявление больных людей (являющихся источником заражения остальных) требует применения сложных вирусологических и иммунологических методов, мало доступных широкой практике.

Заболевших вирусным гепатитом А следует госпитализировать (правда, сейчас при наличии условий оставляют и под домашним наблюдением). Как правило, большинство случаев не требуют активного лечения и завершаются выздоровлением. Вместе с тем иногда даже легкое поначалу заболевание может неожиданно приобрести тяжелое, опасное для жизни течение. Возможны рецидивы, обострения, поражения желчевыводящих путей.

При тяжелом течении с выраженной интоксикацией и неврологическими симптомами назначают капельницы, устраняющие интоксикацию, но противовирусная терапия, как правило, не проводится. Главным в лечении гепатитов А является длительная щадящая диета с добавлением углеводов и уменьшением количества жиров, и не только в стационаре, но и в течение 6-12 месяцев после выписки.

Длительное время существовало мнение, что дважды заболеть гепатитом А (болезнью Боткина) нельзя, и всегда при оформлении карты больного делалась запись, что человек уже перенес это заболевание. Но сегодня считается, что инфекционной желтухой можно заразиться повторно. Как и раньше,



... уровень заболеваемости ею связывают главным образом с нарушением санитарно-гигиенических условий.

Что касается прививок против этой инфекции, то первые результаты применения инаktivированных вакцин в разных странах мира свидетельствуют об их безопасности и высокой эффективности. Современные вакцины против гепатита А повышают выработку антител у 99% привитых и обеспечивают защитный эффект в течение 5-10 лет.

### Гепатит В

При вирусном гепатите В вирус не выделяется из организма через кишечник, а поступает в кровь и циркулирует в ней в течение всей болезни, а у некоторых — и в течение всей жизни. Поэтому источником заражения могут быть не только люди с острой формой гепатита, но и переболевшие им, а также вирусоносители без всяких симптомов патологии. Болеют гепатитом В люди всех возрастов, но более всего подростки и молодежь.

Заражение гепатитом В происходит в том случае, если инфицированная кровь даже в ничтожном количестве попадает в кровь здорового человека сквозь поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки. Проникновение инфекции возможно через загрязненные иглы (как это часто бывает у наркоманов), при пользовании общими предметами личного обихода (ножницами, бритвенными приборами), при сексуальных контактах, а также от зараженной матери к ребенку во время родов.

В типичных случаях заболевание начинается с повышения температуры, слабости, болей в суставах, тошноты и рвоты, иногда появляются высыпания на коже. Отмечается

увеличение печени и селезенки. Также может быть потемнение мочи и обесцвечивание кала. Но нередко нелеченый и перешедший в хроническую форму гепатит В протекает без выраженных симптомов и обнаруживается случайно, например при обследовании по поводу другого заболевания. Однако процесс разрушения печени происходит и при таких вялотекущих формах.

По данным ВОЗ, около 400 миллионов людей (5% населения Земли) являются хроническими носителями вируса гепатита В. Они имеют в 200 раз больший риск развития цирроза печени и гепатокарциномы. Среди причин смертности хронический вирусный гепатит В занимает девятое место после хронических заболеваний легких, значительно опережая СПИД. Ежегодно в мире от него погибают 1-2 миллиона больных. Тем не менее сегодня появились благоприятные перспективы в плане профилактики: сейчас в мире, и в нашей стране в том числе, введена обязательная вакцинация против вируса гепатита В, которую проводят новорожденным уже в роддоме. Это позволит не допустить роста заболеваемости в будущем.

### Гепатит С

Гепатит С — тоже довольно распространенная форма вирусного гепатита. Его еще называют посттрансфузионным гепатитом — то есть связанным с переливанием крови. К сожалению, тестировать донорскую кровь на вирус гепатита С стали сравнительно недавно, его ген был выделен из плазмы крови инфицированных только в конце 80-х годов. Заражение может происходить при проведении татуажа, маникюра, на приеме у стоматолога. Реже, чем при гепатите В, бывают случаи заражения во время по-



ловых контактов, в процессе родов (от матери к плоду). Большинство больных — наркоманы, которые заражаются через шприцы.

Нередко болезнь, даже в хронической форме, выявляют случайно, например на медицинском осмотре допризывников. Как правило, это наркоманы, постоянно употребляющие наркотики, но среди них попадают юноши, которые только раз «пробовали» наркотик, причем используя одноразовый шприц. Медики в таких случаях объясняют заражение тем, что, по-видимому, зелье набиралось из общей емкости.

Хроническая форма гепатита С, которая развивается примерно у 60-70% больных, наиболее опасна. Как правило, на начальных этапах она протекает скрыто. Основные жалобы больных очень нечеткие, «размытые»: длительная слабость, снижение работоспособности, легкая утомляемость (так называемая «печеночная лень»), нарушение сна и аппетита. Кроме того, к симптомам гепатита относят кровоточивость десен, легкость образования синяков, особенно на внутренней поверхности голени и бедер. Иногда наблюдается потемнение мочи, особенно после приема лекарств или употребления алкоголя.

Наиболее типичны боли в правом подреберье. Цирроз печени (грозное последствие хронических вирусных гепатитов С и В) может проявляться ухудшением состояния заболевшего, развитием желтухи и появлением асцита (накоплением жидкости в брюшной полости).

Поскольку есть несколько разных вирусов гепатита С, то возможно повторное заражение им. Нередко на фоне уже протекающего гепатита С возникает его сочетание с другими формами вирусных гепати-

тов, что резко утяжеляет заболевание (это, как правило, бывает у людей, употребляющих внутривенные наркотики).

## Другие виды гепатита

Гепатит D развивается при попадании вируса в кровь. Являясь спутником вирусного гепатита В, он осложняет его течение и приводит к более быстрому развитию осложнений, в том числе к раку печени.

Вирус гепатита Е передается через контакты, через воду, пищу и вызывает эпидемическое заболевание, по симптоматике схожее с гепатитом А, но имеющее почти стопроцентное развитие желтушных форм и тяжелое течение у беременных.

В России гепатиты D и Е официально не регистрируются и выявляются пока в незначительных количествах, что, по мнению специалистов, свидетельствует о том, что их часто пропускают (не диагностируют).

В 1994 году с помощью молекулярно-биологических методов удалось идентифицировать новый вирус с парентеральным (не через рот) механизмом передачи, названный в последующем вирусом гепатита G. Он также выявляется еще редко.

Недавно были выявлены вирусы TT и SEN, о которых в научном мире ведутся споры: не все ученые ставят их в общий ряд возбудителей гепатита. Как бы там ни было, ясно, что совершенствование исследовательских методов позволит расшифровывать «гепатитный алфавит» и дальше.

Но и те вирусы, которые уже известны, не всегда своевременно распознаются и успешно лечатся. Первоочередная задача современной медицины — создание надежных программ лечения вирусных гепатитов. Об этом пойдет речь в следующем номере. ■



# Спина — как струна

**Позвоночник — это «струна» жизни. Он — как фундамент дома. Если разрушается фундамент, то рассыпается весь дом. Больной позвоночник ведет к заболеванию практически всех органов и систем организма.**



Фото Валерия Наседкина



### Три заблуждения

С остеохондрозом у людей, далеких от медицины, связано несколько стойких заблуждений. Первое связано с тем, что его относят к группе болезней, свойственных лишь пожилым людям.

На самом деле остеохондроз может начаться в любом возрасте. Последние медицинские данные говорят о том, что предрасположенность к этой болезни закладывается у ребенка еще при рождении. Во время родов в результате некоторых акушерских манипуляций младенцы иногда получают незаметные микротравмы позвоночника, из-за чего патологические изменения межпозвоночных дисков у них начинаются очень рано. В результате родовой травмы мышцы малыша в период его взросления не получают правильных нервных импульсов и развиваются неравномерно. Это приводит к тому, что более сильная группа мышц «перетягивает» позвоночник в свою сторону — так возникают различного рода искривления. Со временем родители и учителя в школе замечают, что у ребенка неправильная осанка, которая, по их мнению, может привести к заболеваниям позвоночника. На самом деле все как раз наоборот: именно из-за болезни позвоночника у ребенка неправильная осанка.

С годами остеохондроз развивается практически у всех — изнашиваются межпозвоночные диски. И проблема заключается не в том, чтобы избежать остеохондроза в зрелом или пожилом возрасте, а в том, чтобы процесс не приобрел ускоренного характера. Поэтому укреплять позвоночник необходимо уже в молодом возрасте.

Второе заблуждение связано с тем, что остеохондроз считают за-

болеванием одного или нескольких позвонков. Действительно, в зависимости от локализации болезненных проявлений — в шейном отделе, грудном или поясничном — у человека будут возникать различные симптомы, однако не следует думать, что страдает только часть позвоночника. Нередки случаи, когда больной избавляется от поясничного радикулита, а буквально через неделю у него появляются боли в грудном отделе позвоночника. Позвоночник — это одно целое.

Остеохондроз как клиническое заболевание мы, врачи, констатируем тогда, когда у человека появляются жалобы на боли, быструю утомляемость, желание как можно быстрее прилечь. Но самому человеку трудно уловить переход от перенапряжения позвоночника из-за тяжелой работы к болезни.

Именно с этим связано третье распространенное заблуждение. Многие искренне считают, что заболели оттого, что они неловко повернулись или их продуло на сквозняке (три четверти больных еще до того, как стали страдать от радикулита, замечали, что «застудили» шею, плечо, спину). На самом деле первопричиной явился остеохондроз, а фактор охлаждения лишь подстегнул процесс, протекающий скрыто, и сделал его явным. Зачастую позвоночник годами «сигналит» о том, что на него необходимо обратить внимание, но его сигналы не воспринимаются всерьез.

Врачи-невропатологи в шутку называют остеохондроз шейного отдела «болезнью сериалов». Если человек долго сидит без движения, у него затекает шея, появляется ощущение «окаменелости» в спине. Он делает вывод: «Позвоночник заболел от долгого сидения». Или



## Три заблуждения

С остеохондрозом у людей, далеких от медицины, связано несколько стойких заблуждений. Первое связано с тем, что его относят к группе болезней, свойственных лишь пожилым людям.

На самом деле остеохондроз может начаться в любом возрасте. Последние медицинские данные говорят о том, что предрасположенность к этой болезни закладывается у ребенка еще при рождении. Во время родов в результате некоторых акушерских манипуляций младенцы иногда получают незаметные микротравмы позвоночника, из-за чего патологические изменения межпозвоночных дисков у них начинаются очень рано. В результате родовой травмы мышцы малыша в период его взросления не получают правильных нервных импульсов и развиваются неравномерно. Это приводит к тому, что более сильная группа мышц «перетягивает» позвоночник в свою сторону — так возникают различного рода искривления. Со временем родители и учителя в школе замечают, что у ребенка неправильная осанка, которая, по их мнению, может привести к заболеваниям позвоночника. На самом деле все как раз наоборот: именно из-за болезни позвоночника у ребенка неправильная осанка.

С годами остеохондроз развивается практически у всех — изнашиваются межпозвоночные диски. И проблема заключается не в том, чтобы избежать остеохондроза в зрелом или пожилом возрасте, а в том, чтобы процесс не приобрел ускоренного характера. Поэтому укреплять позвоночник необходимо уже в молодом возрасте.

Второе заблуждение связано с тем, что остеохондроз считают за-

болеванием одного или нескольких позвонков. Действительно, в зависимости от локализации болезненных проявлений — в шейном отделе, грудном или поясничном — у человека будут возникать различные симптомы, однако не следует думать, что страдает только часть позвоночника. Нередки случаи, когда больной избавляется от поясничного радикулита, а буквально через неделю у него появляются боли в грудном отделе позвоночника. Позвоночник — это одно целое.

Остеохондроз как клиническое заболевание мы, врачи, констатируем тогда, когда у человека появляются жалобы на боли, быструю утомляемость, желание как можно быстрее прилечь. Но самому человеку трудно уловить переход от перенапряжения позвоночника из-за тяжелой работы к болезни.

Именно с этим связано третье распространенное заблуждение. Многие искренне считают, что заболели оттого, что они неловко повернулись или их продуло на сквозняке (три четверти больных еще до того, как стали страдать от радикулита, замечали, что «застудили» шею, плечо, спину). На самом деле первопричиной явился остеохондроз, а фактор охлаждения лишь подстегнул процесс, протекающий скрыто, и сделал его явным. Зачастую позвоночник годами «сигналил» о том, что на него необходимо обратить внимание, но его сигналы не воспринимаются всерьез.

Врачи-невропатологи в шутку называют остеохондроз шейного отдела «болезнью сериалов». Если человек долго сидит без движения, у него затекает шея, появляется ощущение «окаменелости» в спине. Он делает вывод: «Позвоночник заболел от долгого сидения». Или



вдруг человек замечает, что ему неудобно спать на высокой подушке — немеют руки, появляется ощущение «ползающих мурашек». Но виноваты не высокая подушка и не малоподвижная поза — они только выявили заболевание. На самом деле позвоночник заболел потому, что развился остеохондроз.

### **Проявления остеохондроза**

У женщин позвоночник более хрупкий, чем у мужчин, поэтому женщины зачастую острее реагируют на остеохондроз. По его вине они чаще страдают от головных болей. При более тяжелой форме остеохондроза в шейном отделе обычно болит половина головы, иногда бывает даже больно дотронуться до волос. Боль может отдавать в глаза, зубы, переходить в нижнюю или верхнюю челюсти. (Бывают случаи, когда человеку удаляют несколько зубов, прежде чем выясняется, что причина вовсе не в них.)

Дело в том, что рядом с телами позвонков через отверстия в их поперечных отростках проходят артерии, по которым в мозг доставляется кислород. Разрушающиеся межпозвоночные диски воздействуют на них, тем самым препятствуя кровоснабжению мозга.

Но не одну только боль вызывает ухудшение кровоснабжения мозга, ведь под удар попадают те отделы головного мозга, которые отвечают за эмоции. Остеохондроз повинен в том, что женщины становятся раздражительными, вспыльчивыми, у них нарушается сон, нормальный менструальный цикл.

### **Причины остеохондроза**

Каковы же причины остеохондроза? На первое место следует поставить наследственный фактор. Если ваши

родители страдали от радикулита, уделяйте своему позвоночнику повышенное внимание. У вас очень много шансов повторить их судьбу.

Как это ни покажется странным, существует прямая зависимость между развитием остеохондроза и воспалительными очагами в области головы — например, хроническим тонзиллитом или кариесом зубов. Недавно медики установили, что хронические заболевания миндалин также приводят к изменениям в межпозвоночных дисках шейного отдела.

Конечно, на развитие остеохондроза влияют и малоподвижный образ жизни, и особенности профессии. Сидеть часами перед телевизором не менее вредно для позвоночника, чем ежедневно выполнять тяжелую физическую работу или по восемь часов проводить за компьютером. Все это провоцирует развитие дегенеративных процессов в позвоночнике.

### **Лечение**

Многие пытаются защититься от боли и плохого настроения таблетками и страдают годами. Между тем помощь мануального терапевта могла бы снять самые мучительные боли.

В моей практике был случай, когда больного даже не раз оперировали по поводу острых болей в области брюшной полости. Диагнозы не подтверждались, а боль оставалась. Ко мне этот пациент попал случайно, совсем с другой проблемой. Во время одного из сеансов терапии в момент так называемого мануального щелчка все его боли как рукой сняло. Их вызывал остеохондроз, и ни в каких операциях этот человек не нуждался.

Чтобы помочь своему позвоночнику, особенно в молодом и сред-



ном возрасте, не нужны никакие сверхусилия. Большую пользу принесут несложные физические упражнения, известные всем, только их нужно делать для каждого отдела позвоночника — шейного, грудного, поясничного. При этом неважно, какой комплекс упражнений вы выберете. Главное — улучшить приток крови к мозгу и к различным отделам позвоночника, дать возможность межпозвоночным дискам стать более упругими. Желательно повторять выбранные вами упражнения дважды в день — утром и вечером, хотя бы по 15 минут.

Я бы посоветовал завести дома два спортивных снаряда — турник и круг «Грация» (или «Здоровье»). На круге следует выполнять вращательные движения корпусом, как бы скручивая позвоночник. Благодаря этому нервы освобождаются от зажимов, уменьшается отложение со-

лей. Затем надо повисеть на турнике. При ежедневных вечерних тренировках это поможет снять все дневные нагрузки, восстановить гибкость позвоночника, облегчить боль.

Не забывайте и о плавании. Подойдет любой водоем — река, озеро, море (а зимой — бассейн). Начинайте плавать в открытом водоеме как можно раньше по весне и заканчивайте поздней осенью, и вы забудете о многих болезнях, не только позвоночника.

Позвоночник оказывает такое огромное влияние на организм, что можно смело рекомендовать: начинать лечение любой болезни именно с позвоночника. Только сохранив гибкий и здоровый позвоночник, вы продлите молодость. Почаще вспоминайте древнее изречение: «Человеку столько лет, сколько лет его позвоночнику». ■

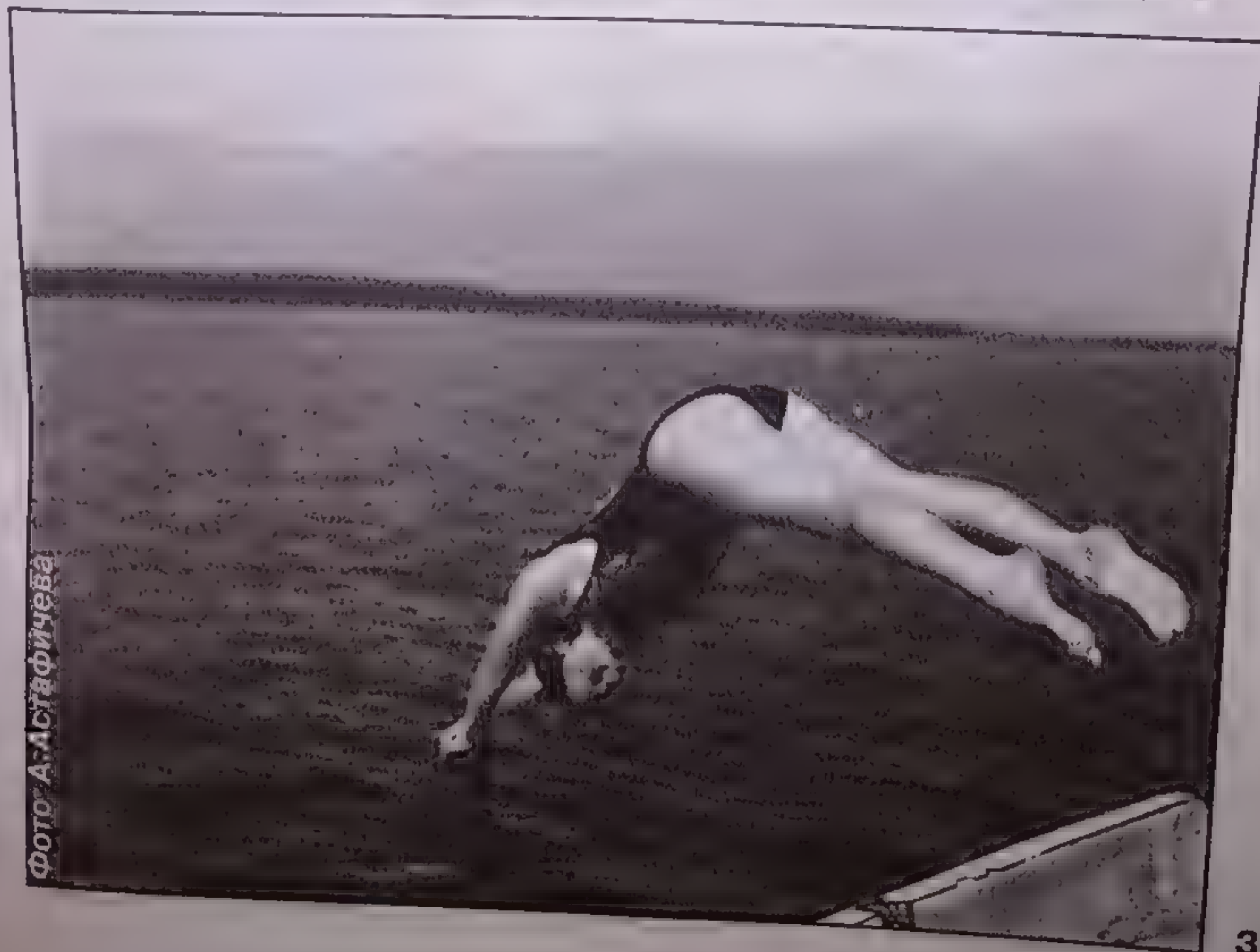


Фото А. Астафичева



Наталья Полосина, врач



фото Аркадия Акимова

# Спорт

## ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

П  
В  
С  
с  
в  
пр  
Д  
ра  
по  
  
Об  
чим  
ста  
раж  
бол  
физ  
неп  
кие  
В  
хара  
но п  
тичн  
ясни  
близ  
може  
рожн  
циди  
кую.  
го но  
на не  
долж  
Очень  
ным к  
подде  
приход  
Такие  
езда на  
ство ум  
женног  
спорта  
судисты  
тивны д  
хондроз  
ных все  
Перед  
та, посо



**Поставив диагноз «остеохондроз», многие врачи советуют сменить образ жизни, сделать его более активным. Какие же спортивные занятия предпочесть? Выбор велик, но чрезмерное напряжение может привести к снижению лечебного эффекта. Движение должно приносить только радость, не превращаться в тяжкую повинность.**

Обязательным переходным звеном между сидячим образом жизни и занятием спортом должна стать повседневная гимнастика. Несколько упражнений для разогрева мышц (придания им большей эластичности) и подготовки сосудов к физической нагрузке помогут избежать таких неприятностей, как растяжение связок или мелкие травмы.

В случаях, когда боли приобрели постоянный характер или остеохондроз очень запущен, можно посоветовать защищающий поясницу эластичный корсет, который будет поддерживать поясничный отдел позвоночника в положении, близком к правильному (анатомическому), и поможет избежать крайних разворотов или неосторожных наклонов. Так можно предотвратить рецидивы боли или превращение ее в хроническую. Но корсет не предназначен для постоянного ношения, к его защите можно прибегать лишь на несколько часов в день, особенно при продолжительных или непривычных нагрузках. Очень важно обзавестись собственным «мышечным корсетом», то есть укрепить мышцы спины, поддерживающие позвоночник. И тут на помощь приходит спорт.

Такие виды спорта, как ходьба и бег, плавание и езда на велосипеде, соединяют в себе преимущество умеренной нагрузки и равномерного, протяженного во времени ритма. Кроме того, эти виды спорта полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Они же наиболее эффективны для лечения всегда сопутствующих остеохондрозу нейровегетативных нарушений (известных всем как вегето-сосудистая дистония).

Перед тем как выбрать тот или иной вид спорта, посоветуйтесь с врачом-методистом. Он уч-



## Плавание



тет ваш возраст, телосложение, степень подготовленности, наличие структурных нарушений в позвоночнике (если таковые имеются).

Плавание — идеальный вид спорта для страдающих остеохондрозом. Движения в воде расслабляют и тренируют мышцы тела, причем в почти невесомом состоянии, а активные движения ног хорошо укрепляют брюшной пресс. Нагрузка на позвоночник в воде в горизонтальном положении значительно уменьшается.

Остеохондроз — полисимптомное заболевание. Оно характеризуется не только болями в спине, но и вегето-сосудистыми дисфункциями — головокружениями, потемнением в глазах, спазмами сосудов. Когда человек сначала погружается в воду, а затем выходит из нее, резко изменяется тонус сосудов. В результате такой гимнастики сосуды научатся быстрее реагировать и на изменения внешней среды, и на разные положения тела. Особенно это важно для метеозависимых людей и для тех, кто плохо переносит транспорт.

Однако плавание имеет свои ограничения. Если, например, у больного отмечается нестабильность тел позвонков или небольшие выпячивания межпозвонковых дисков (протрузии) в шейном отделе, нежелательны крайние развороты и положения шеи, при которых может произойти пережатие позвоночных артерий, доставляющих в мозг кислород. Следствием недостаточного кровоснабжения мозга могут быть неприятное головокружение, тошнота и другие вегето-сосудистые нарушения. Поэтому стиль «по-собачьи» не подходит. Лучше всего плавать на спине или на животе, но с погруженными в воду ушами, так, чтобы шея продолжала линию спины.

После того как вы научитесь лежать на воде, попробуйте передвигаться только с помощью ног (руки прижаты к телу). Затем переходите к стилю кроль на спине, он включает в себя попеременное вращательное движение плечами, с вытянутыми руками и взмахами прямыми ногами.

Работать ногами в воде очень важно. Часто при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника нарушается венозный отток от ног и малого таза. Когда работают мышцы ног, ослабевшие венозные стенки сдавливаются, кровь проталкивается более интенсивно, уменьшается



отежность ног. При этом значительно улучшается и кровоснабжение нервных корешков, выходящих из позвоночника. Нервные корешки освобождаются от излишнего давления, получают питание — боль отступает.

Помните, что нельзя сразу и подолгу плавать с помощью активных движений рук. Нагрузка на руки автоматически переходит и на мышцы шеи, а им сначала надо дать время окрепнуть. Для больных с патологией шейного отдела позвоночника показан стиль кроль на спине, для всех остальных — обычный кроль.

Недостаток плавания брассом, когда голова резко выходит из-под воды и резко погружается в нее, состоит в том, что при этом увеличивается шейный и поясничный лордоз (изгиб позвоночника вперед), могут страдать нервные корешки, а следовательно, появляться сильные боли. Однако этот стиль противопоказан только в далеко зашедших случаях, если в вашем диагнозе отмечен спондилоартроз (обменное нарушение в суставах позвоночника) или спондилолистез (смещение одного позвонка относительно другого, находящегося ниже его) в шейном или поясничном отделе.

К сожалению, тем, у кого обнаружена грыжа диска в шейном отделе позвоночника, можно лишь потихоньку плавать на спине, другие виды плавания им запрещены из-за опасности пережатия артерий. Но для тренировки сосудов, а также вегетативной нервной и мышечной систем очень полезно просто поплескаться в бассейне, реке или озере.

Поскольку периферические сосуды после тренировки расширяются, в конце занятий рекомендуется растереть больные места разогревающими мазями типа «Никофлекс» или «Диклоран Плюс» — после тренировки они будут проникать глубже, ближе к пораженному позвонку.

Эти виды спорта очень хороши для больных остеохондрозом, только нельзя допускать чрезмерных нагрузок.

Известно, что «мышечный корсет» помогает поддерживать позвоночный столб и облегчает боль в спине. Но мало кто знает, что одни из главных мышц спины — глубокие околопозвоночные и длинные — «накачать» нельзя ни одним видом тренировки, кроме как ходьбой и бегом. А для этого есть только один тренажер — беговая дорожка.



**Бег,  
спортивная  
и лечебная  
ходьба**



Обувь должна быть легкой, на толстой подошве, желательно с приподнятой пяткой на воздушной подушке для амортизации.

Для ходьбы и бега лучше выбирать мягкую почву. Лучше всего подходят тропинки в лесу или парке. Если нет опасности поранить ногу, полезно бегать по траве босиком.

При занятии ходьбой очень важно найти свой собственный ритм, например в такт сердечным сокращениям. Такой ритм может «навязать» центральной нервной системе состояние, при котором мозг сам начнет исправлять ошибки в нарушенных функциях организма.

Так, если остеохондроз сопровождается астено-невротическим синдромом (что бывает чаще всего) и сердце «частит», шаг должен быть чуть медленнее пульса — это «собьет» тахикардию, а вместе с ней избавит от неприятного чувства тревожности. В результате исчезнет спазм сосудов головного мозга, расслабятся мышцы, пройдет боль. Кстати, при подобных нарушениях в вегетативном отделе лучше начинать с лечебной ходьбы и лишь после того, как состояние станет стабильным, переходить к спортивной ходьбе и бегу, одновременно тонизирующих нервную систему.

При грыжах дисков в шейном и поясничном отделах лучше заниматься ходьбой, бег может спровоцировать обострения. Такие же ограничения существуют, если есть смещение позвонков.

Его рекомендуют при остеохондрозе, при артрозе тазобедренного сустава, но он противопоказан тем, у кого есть проблемы с коленными суставами.

Для того чтобы занятия принесли больше пользы и чтобы избежать возникновения боли в позвоночнике, важно заранее приспособить велосипед к своему телосложению (отрегулировать руль, положение и наклон седла и т.д.).

Руль должен быть достаточно высоко поднят, чтобы не заставлять велосипедиста округлять спину и поднимать голову, чрезмерно напрягая мышцы шеи, что особенно вредно при шейном остеохондрозе.

В отличие от ходьбы и бега, езда на велосипеде по пересеченной местности не рекомендуется: бугры и впадины создают ненужные сотрясения для позвоночника и головы. Выбирать надо ровные тропинки и асфальтированные дорожки в парке.



**Велосипедный спорт**



Чем больше на вашем пути будет попадаться поворотов, тем лучше для вестибулярного аппарата и работы сосудов. О головокружениях и «мушках» в глазах вы забудете. Мозг начнет адекватно реагировать на хроническую боль и гасить ее.

Относительные противопоказания для езды на велосипеде — смещение позвонков в поясничном отделе позвоночника и грыжа диска. В этом случае имеет значение тип велосипеда. Стоит вспомнить о доброй старой модели «Салют».

Катание на лыжах — очень хорошее укрепляющее средство для спины. Позвоночник получает минимальные вибрации, поэтому этот вид спорта не запрещается даже при грыжах диска и после травм позвоночника.

Маленький совет: если остеохондроз сопровождается нарушениями координации (как, например, при шейном остеохондрозе), полезно ходить на лыжах в сумерках или вечером, когда стемнеет. Организм быстро включит адаптационные резервы, и в результате вы будете твердо стоять на ногах. Так же, как при занятиях бегом и ходьбой, необходимо следить за правильным дыханием.

Горнолыжный спорт, если им заниматься эпизодически и без специальной подготовки, может представлять опасность из-за частых падений, поэтому к нему следует относиться с осторожностью. Травмам здесь больше всего подвержены ноги, особенно колени.

У хорошего наездника сама посадка на лошади способствует ослаблению боли: раскачивание в седле очень похоже на упражнения, рекомендуемые для страдающих люмбагией. Раньше верховая езда категорически запрещалась людям с больной спиной, но в наши дни ее применяют как метод реабилитации при многих болезнях, в том числе заболеваниях опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Называется этот метод иппотерапией. К сожалению, этим видом спорта невозможно заниматься без тренера или специального врача-иппотерапевта.

Эти игровые виды спорта, хотя и способствуют (благодаря прыжкам) растяжке позвоночника, но подвергают нагрузке поясничный отдел, усиливая лордоз, поэтому могут принести ущерб позвоночнику.

## Лыжный спорт



## Верховая езда

Волейбол,  
баскетбол,  
гандбол



## Теннис, аэробика

Теннис и аэробика считаются опасными видами спорта для больных остеохондрозом, они могут привести к смещению позвонков. Теннис — из-за асимметричности движений, аэробика — из-за слишком быстрого ритма выполнения упражнений.

## Танцы

Любителей танцев можно порадовать — ваше увлечение тоже может принести пользу спине, особенно рекомендую разучить танец живота.

## Йога

Лечебный эффект йоги хорошо изучен и научно обоснован. Статические нагрузки для мышц при правильном их распределении и чередовании приносят не меньший эффект, чем динамические, не вводя человека в состояние стресса.



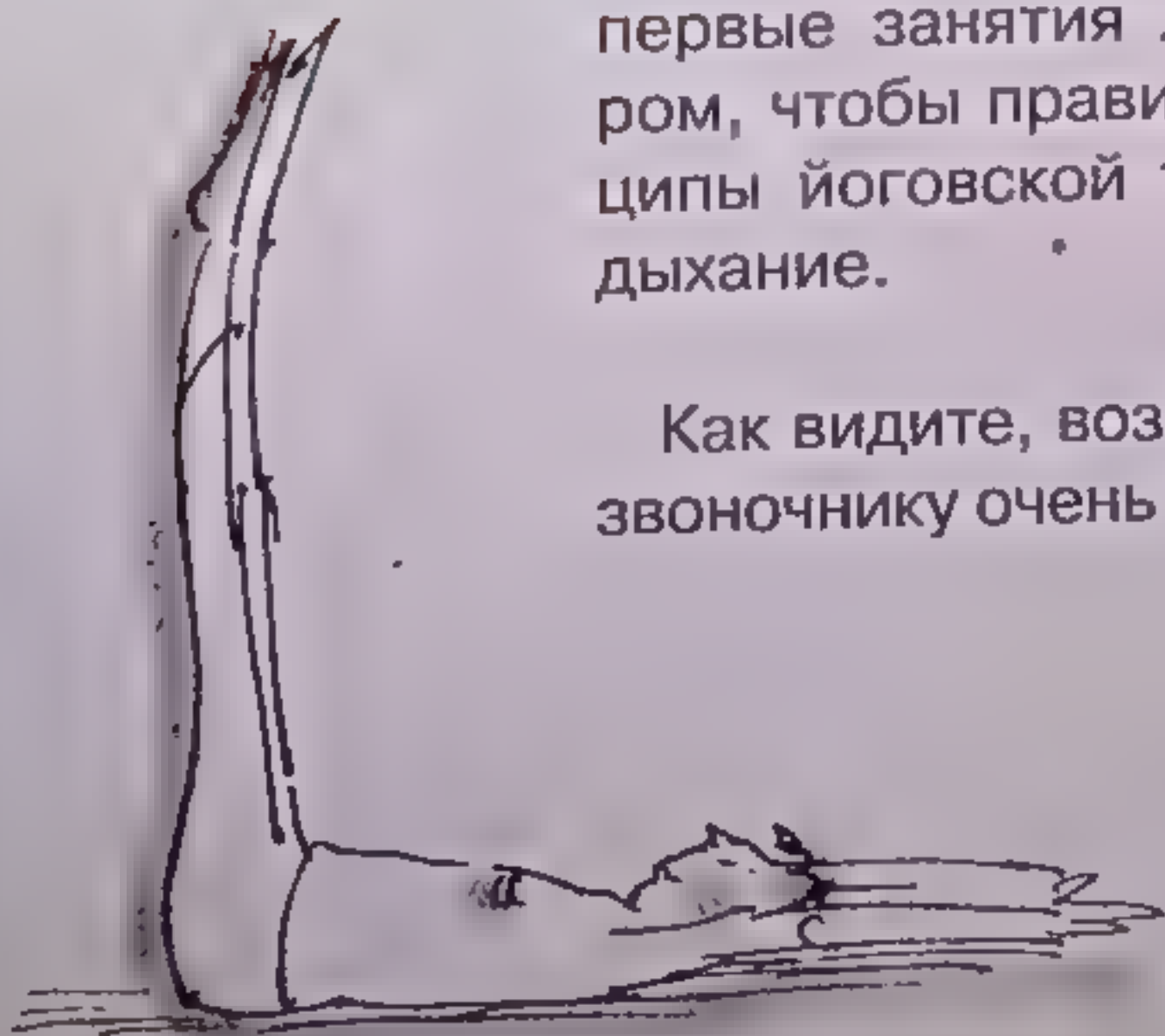
Так называемые «асаны» в йоге заставляют определенные мышцы напрячься до предела и пребывать в напряженном состоянии несколько минут. Затем следует полное расслабление мышц. По периферическим сосудам кровь начинает быстро поступать в ткани. В результате мышечная боль проходит без всяких лекарств.

За неделю занятий йогой улучшается осанка, даже при гиперкифозе (изгибе позвоночника назад), не говоря уже о восстановлении утраченной гибкости за счет растяжения мышц и сухожилий. Увеличивается объем движений и в суставах, в том числе и позвоночных.

Противопоказанием для занятий йогой могут быть только травмы спины. При ярко выраженном остеохондрозе не рекомендуются чрезмерные прогибы или повторяющиеся наклоны вперед (перевернутые позы).

Йогой можно заниматься самостоятельно, но первые занятия лучше провести с инструктором, чтобы правильно освоить основные принципы йоговской техники — движения, позы и дыхание.

Как видите, возможностей помочь своему позвоночнику очень много. Выбор за вами. ■





Татьяна Сахарчук,  
кандидат медицинских наук, пульмонолог

# Поллиноз — красный нос

Если у вас ни с того ни с сего стали слезиться глаза и потекло из носа, а потом все эти явления внезапно прекратились, не спешите подозревать у себя вирусную инфекцию. Если это происходит регулярно в одно и то же нехолодное время года — вам пора к аллергологу. Возможно, вы страдаете поллинозом.



Поллиноз (или сенная лихорадка, сенной ринит, пыльцевой риносинусит) — это аллергия на пыльцу растений. Название болезни происходит от английского слова pollen — пыльца.

По некоторым данным, аллергией страдает каждый пятый из живущих на земле. Вполне очевидно, что од-

на из основных причин поллиноза — загрязнение окружающей среды. Жители больших городов болеют им в 6-7 раз чаще, чем провинциалы. Предполагают, что это происходит из-за загазованности и запыленности мегаполисов. По этой причине повышается проницаемость слизистой оболочки бронхов,



и пыльца может проникать вглубь. Кроме того, загрязненность среды может вызывать вялотекущий воспалительный процесс в бронхах. Это и провоцирует начало заболевания. Чаще, чем другие, поллинозом болеют кабинетные работники, гораздо реже — сельскохозяйственные. Развитию заболевания способствует снижение иммунитета и контакт с большим количеством других аллергенов. Поэтому факторами риска можно считать частое применение антибиотиков, употребление продуктов с консервантами, красителями и ароматизаторами, ношение одежды из синтетики. Заболевание чаще всего начинается в возрасте 20-40 лет, но встречается оно и у детей.

Не стоит думать, что в прежние времена люди этим заболеванием не страдали. Первое описание симптомов сенной лихорадки было сделано во II веке до н.э. знаменитым Клавдием Галеном. Но понадобилось еще двадцать столетий, чтобы выяснить причину этого симптомокомплекса. Высказывались предположения, что его вызывают ароматы цветов, солнечный свет или летняя пыль. И только в 1831 году врач Элиотсон догадался, что причина заболевания — пыльца. Позже английский врач Блэкли подтвердил эту гипотезу, проведя ряд экспериментов на себе. (Это не единственный пример героизма в истории медицины.)

Известно, что пыльца — это мужские половые клетки растений. Но аллергию вызывает не всякая пыльца, а только та, которую распространяют ветроопыляемые растения, — легкая и летучая. Чтобы обладать этими свойствами, пыльца должна иметь округлую форму, быть маленькой (до 30 мкм в диаметре) и «скользкой», то есть не при-

липающей. Такая пыльца бывает часто у невзрачных, мелких цветов без запаха: им не надо привлекать насекомых, раз они опыляются ветром. Большие, яркие, душистые цветы очень редко вызывают поллиноз: они не рассчитывают на ветер, всем своим видом и запахом они стараются привлечь опылителей — насекомых. Особенно опасны для аллергиков те растения, которые способны создавать достаточную концентрацию пыльцы в воздухе или обильно растут в данной местности. Но и это еще не все. Чтобы вызвать поллиноз, пыльца должна содержать белки особой структуры — аллергогенные.

Время обострения поллинозов зависит от того, какая это местность. У каждого региона свой режим выброса пыльцы. В средней полосе России различают три пыльцевых волны. Первая — весенняя (апрель-май), когда летит пыльца лиственных деревьев (аллергогенными считаются береза, тополь, ольха, орешник, лен, дуб, ясень). Вторая — летняя (июнь-июль), когда «пылят» луговые травы (тимopheевка, мятлик, овсяница, лисохвост, ежа, пырей). В это же время цветет липа. Третья волна (август-сентябрь), когда цветут сорные травы (полынь, крапива, маралиевые, например лебеда).

Наиболее выраженные проявления поллиноза наступают, как по расписанию, в период, когда летит та пыльца, к которой сформировалась аллергия. Больше всего аллергий бывает на злаковые травы (75%). Но с прогрессированием заболевания число аллергенов у конкретного пациента может расти — включаются новые.

Как проявляется поллиноз? Белки глаз и веки краснеют, зудят, харак-



терны чувство «песка в глазах», светобоязнь, слезотечение. Появляется зуд в носу, ушах, начинается чихание. Потом нос закладывает (особенно по ночам) или из него течет рекой. Под носом появляется раздражение и покраснение. В той или иной степени возникает «пыльцевая интоксикация»: утомляемость, потливость, раздражительность, нарушение сна, головокружение. Бывают боли в горле, «хлопанье» в ушах при глотании. Без лечения с годами симптомы утяжеляются. Может возникнуть аллергический гайморит. Через 3-4 года может сформироваться бронхиальная астма — кашель с небольшим количеством густой вязкой мокроты, одышка, а затем и приступы удушья.

Чем объясняются такие явления? Собственно, это проявления защитных реакций организма. Только защита эта не рациональная, а, как говорится, «из пушки по воробьям». Пыльца воспринимается иммунной системой как опасный враг. При ее попадании в организм возникает отек, который местно уменьшает ее концентрацию. Отек сдавливает венулы (мелкие венозные сосуды), проходящие в тканях, из-за чего нарушается отток крови от того места, где осел аллерген. Это препятствует попаданию «врага» в кровоток и распространению его по организму. То есть аллерген локализуется. Кроме того, отек суживает просвет носа и препятствует проникновению аллергена глубже в дыхательные пути. Обильные отделения секрета из слезных желез и из носа смывают аллерген. При бронхиальной астме происходит по сути то же самое: спазм мускулатуры бронхов и отек слизистой суживает дыхательные пути, к вязкой густой мокроте аллерген прилипает. Иногда

эта мокрота закупоривает, как пробка, мельчайшие бронхи.

Все радуются весне, а вам грустно. Начинается период цветения трав, к которым у вас аллергия. Причем хуже вам становится за городом, на даче, в парке. Все едут на природу, а вы спасаетесь от поллиноза в закрытом, душном помещении. Конечно, чистый воздух полезен и вам — но не в период пыления растений. Особенно плохо вам становится при внезапном потеплении, в сухую ветреную погоду. Улучшается состояние при похолодании или после дождя. Дело в том, что в этих условиях виновница ваших страданий — пыльца — меньше разлетается или прибивается дождем.

Меньше пыльцы у водоемов. Аллергикам полезно знать, что основные часы пыления — утренние. Но овсянка и ежа пылят и в послеобеденные часы. Кроме того, если во второй половине дня поднялся ветер, он повышает концентрацию пыльцы в воздухе — глаза полезно защищать очками.

В закрытых помещениях пыльцы меньше. Однако она бывает и там — сохраняется в пыли. Фрагменты пыльцы находят в помещениях даже зимой. В московских домах это прежде всего пыльца березы.

Если в доме есть пыль, то поллиноз может беспокоить аллергика и зимой. Поэтому чаще проводите влажную уборку. Занавески, мягкую мебель, одеяла (с обеих сторон) надо пылесосить. Лучше всего пользоваться аквапылесосом (не моющим, а пропускающим воздух через воду), чтобы мелкие частицы оседали в воде. Через обычные фильтры они проникают. В крайнем случае, после каждой уборки с обычным пылесосом надо стирать фильтрующий мешок и мыть фильтры, а



во время работы закрывать нос и рот влажной тканью — маской. На голову рекомендуется надевать платок, который после окончания работы и разборки пылесоса надо аккуратно сложить внешней стороной внутрь и сразу постирать. Если при работе с обычным пылесосом вы начинаете чихать, кашлять, у вас чешутся глаза, течет из носа, появляется немотивированная слабость — этот пылесос вам не подходит. Или меняйте его, или попросите пылесосить кого-нибудь другого.

В квартире, где живет человек, страдающий поллинозом, не следует держать ковры, класть напольные покрытия.

Входя в дом в опасный период, лучше вытряхивать верхнюю одежду вне помещения, закрыв нос и рот влажной тканью. Затем надо умыться, промыть нос и горло раствором соли (1 ч. ложка на полстакана воды). За городом в этот период лучше не бывать, форточки в сухую ветреную погоду не открывать. А в тяжелых случаях лучше брать на это время отпуск и уезжать туда, где опасность не грозит.

Дело осложняется тем, что белки пыльцы, к которым может возникнуть поллиноз, в небольшом количестве содержатся и в листьях, и в стеблях растения. Поэтому те, у кого аллергия к пыльце деревьев, могут плохо себя чувствовать и в период листопада, когда крошатся сухие листья. Особенно при ветре. А те, у кого аллергия на цветение трав, могут ощущать ухудшение при контакте с сеном.

Но и это еще не все испытания. Некоторые продукты содержат белки, сходные с белками пыльцы. Употребление их у человека с поллинозом может вызвать ухудшение состояния (это явление называется

перекрестной аллергией). При аллергии к пыльце деревьев такую опасность могут представлять орехи, яблоки, черешня, вишня, абрикосы. При аллергии к полыни противопоказаны горчица, горчичники, майонез. Может появиться бурная реакция на календулу, ромашку, мать-и-мачеху. При аллергии к злаковым травам надо проверить реакцию на ржаной или пшеничный хлеб, пшеничную водку. При любом поллинозе опасен мед. При аллергии к сорнякам не рекомендуется есть халву, подсолнечное масло, семечки, дыню, арбуз.

При подозрении на поллиноз надо обратиться к аллергологу и сделать кожные пробы, чтобы выявить аллерген. (Такие пробы делают, конечно, не в период обострения.) Как правило, в период пыления врач назначает антигистаминные препараты. Гистамин — это одно из биологически активных веществ, освобождающихся в организме из особых клеток при аллергических реакциях. Сейчас чаще применяют препараты третьего поколения (например, телфаст), которые почти не обладают побочным снотворным и затормаживающим действием. Хорошо зарекомендовал себя и фенкарол, так как он является антагонистом не только гистамина, но и еще одного участвующего в аллергических реакциях вещества — серотонина.

Большинство антигистаминных препаратов начинают действовать через 15-20 минут при приеме натощак. Эффект обычно длится 4-5 часов (у новых препаратов до 12 часов). Их рекомендуется менять через 10-14 дней, чтобы не возникало привыкания.

В 75% случаев очень эффективным профилактическим средством является отечественный препарат



рузам, разработанный институтом пульмонологии МЗ РФ лет двадцать назад. Я сама много работала с этим препаратом и хорошо его знаю. Он ценен тем, что действует на ранней стадии аллергической реакции и не снижает, а повышает противовирусный иммунитет. Иногда он полностью снимает аллергические реакции. Его начинают применять за полтора месяца до опасного периода по одной инъекции один раз в неделю.

Сейчас изучается действие иммунного препарата из вилочковой железы — вилозена. Его обычно разводят кипяченой водой и начинают закапывать в нос за неделю до цветения, продолжая лечение еще 20 дней.

В качестве профилактики больным поллинозом проводят специфическую гипосенсибилизацию: длительным курсом в возрастающих дозах вводят экстракт именно того аллергена, на который есть аллергия. Начинают с декабря-января и заканчивают за неделю до цветения «опасного» растения. Этот курс может проводить только аллерголог в спокойный период, после тщательного обследования больного.

Можно использовать и фитотерапию. Из растений противоаллергическими свойствами обладают багульник, череда и особенно солодка. Но их надо пробовать отдельно друг от друга, потому что даже противоаллергические средства для кого-то могут оказаться аллергенами. По некоторым данным, при поллинозе полезны эхинацея, кошачий коготь, витамины С, А и Е.

На даче, если у вас аллергия именно на пыльцу (а не на эфирные масла — запахи), рекомендуется сажать большие, яркие, пахучие цветы — у них пыльца крупная,

клейкая, она не переносится ветром. Мелких цветов и луговых трав на участке быть не должно. Так же, как и сорняков, с которыми придется безжалостно бороться и уносить с участка. Но делать это должен не сам больной, а другие члены семьи.

Если на вашем участке растут деревья, будьте осторожны. Береза и тополь могут вызывать у вас обострения, с ними лучше расстаться. А вот хвойные деревья, за небольшим исключением, — друзья больных поллинозом. Кроме того, учтите: пыльца моркови, петрушки и сельдерея родственна пыльце березы, поэтому сажать их на семена не стоит.

При аллергии нельзя украшать дом сухими цветами. Даже цветущая верба может быть аллергеном, поэтому в Вербное воскресенье не спешите нести ее в дом.

Все эти рекомендации могут показаться слишком обременительными. Но еще больше осложняет жизнь болезнь. Поэтому в заключение дам такой совет: внимательно наблюдайте за собой. Составьте список аллергенов — их наверняка окажется меньше, чем я перечислила. Зная, какое именно растение провоцирует у вас заболевание, старайтесь избегать контакта с ним. И конечно, укрепляйте организм. ■





# Витаминные салаты



«Весна красна,  
да обманчива», —  
предупреждает  
старинная  
поговорка.  
Действительно,  
с наступлением  
весенних солнечных  
дней настроение  
поднимается,  
но в то же время  
многие испытывают  
слабость,  
повышенную  
утомляемость,  
сонливость.  
Причина  
недомоганий  
проста: организму  
не хватает  
витаминов. Между  
тем в народной  
аптеке есть весьма  
эффективные  
растительные  
средства,  
позволяющие  
быстро утолить  
весенний  
витаминный голод.



### **Салат из одуванчиков, зеленого лука и петрушки**

100 г листьев одуванчика опустить на полчаса в холодную воду, чтобы исчезла горечь. Затем измельчить их и добавить 50 г нашинкованного зеленого лука и 25 г зелени петрушки. Все хорошенько перемешать, заправить подсолнечным маслом, а сверху посыпать зеленью укропа.

### **Салат из крапивы**

150 г листьев молодой крапивы промыть в дуршлагае, накрыть крышкой и 2 минуты подержать на пару. Этого вполне достаточно, чтобы крапива потеряла свою жгучесть. Затем ее нужно порезать и добавить в салат все, что уже появилось из ранней зелени: молодой щавель, кислицу, зеленый лук. В салат можно порезать сваренное вкрутую яйцо.

### **Салат из лебеды и щавеля**

150 г молодых листьев лебеды и 100 г щавеля опустить в кипяток на 2-3 минуты и откинуть на сито. Когда вода стечет, мелко нарезать, уложить на ломтики отварного охлажденного картофеля, заправить растительным маслом, украсить укропом и яичными кружками.

При мочекаменной болезни (если в моче обнаруживались соли-оксалаты) щавель не рекомендуется.

### **Салат из зеленого лука с брынзой**

100 г зеленого лука и 50 г щавеля мелко порезать. 100 г отварного картофеля нарезать кубиками и смешать с луком и щавелем. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить, выложить в салатник. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа (20 г) и тертой брынзой (150 г). Брынзу можно порезать кубиками.

### **Салат из трех трав**

150 г молодых листьев подорожника и 100 г листьев молодой крапивы промыть, опустить на 1-2 минуты в кипяток, затем добавить 150 г щавеля, измельчить, положить по 50 г нашинкованного зеленого лука и тертого хрена, заправить сметаной, а сверху положить нарезанное кружками сваренное вкрутую яйцо.

### **Салат из петрушки и зеленого лука**

Мелко нарубить по два пучка петрушки и зеленого лука. Посолить, перемешать и оставить на 10-15 минут. Затем добавить мелко нарезанный лимон (без цедры) и заправить растительным маслом.

### **Салат из черемши**

На 1 средний пучок черемши потребуется 1 свежий огурец и 1 сваренное вкрутую яйцо. Черемшу порезать мелко, огурец — кружочками, перемешать. Заправить майонезом, сверху посыпать нарубленным яйцом.

### **Зеленое молоко**

Мелко нарезать по 3 ст. ложки зелени одуванчика (обязательно вымочить), листьев черной смородины, крапивы, укропа и зеленого лука. Растолочь, смешать с 4 стаканами простокваши или кефира, хорошенько перемешать и посолить по вкусу. Напиток пить охлажденным.

### **Березовый напиток**

100 г молодых березовых листьев промыть, измельчить, залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять 2 часа, процедить. Добавить по вкусу соль и лимонный сок. Одна порция этого напитка удовлетворяет дневную потребность взрослого человека в витамине С. ■



Рубрика «Поможем друг другу» существует в нашем журнале с самого его основания — уже более 12 лет. В ней публикуются письма читателей — просьбы о помощи и советы, проверенные на собственной практике.

Успешный опыт преодоления болезней уникален, он обладает большой ценностью. Во-первых, он заражает верой в возможность излечения даже в тех случаях, когда медицина отвергает ее. Во-вторых, конкретный способ преодоления болезни, который помог одному человеку, может помочь другим. В-третьих, это побуждает людей искать собственные пути лечения.

Однако люди, далекие от медицины, могут допустить неточности в описании своих рецептов или не учесть возможных противопоказаний. Для того чтобы это не помешало использовать их опыт, мы решили добавить в рубрику «Поможем друг другу» комментарии специалистов. Такими комментариями будут сопровождаться не все советы читателей — иногда в них просто нет надобности.

### ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Мне 49 лет, у меня постоянно лопаются кожа на пятках, образуются довольно глубокие болезненные трещины. Иногда они затягиваются, но потом снова появляются. Если кто-то знает хорошее средство от трещин, расскажите о нем, пожалуйста».

*Ковальчук Г.Г., Тульская обл.*

✍ «Мне 34 года, я очень хочу иметь детей, но после облучения шейки матки у меня даже месячные прекратились. Если кто-то сталкивался с аналогичной проблемой и вылечился от бесплодия, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

*О.Н. Республика Коми*

✍ «Мне 65 лет, на всех пальцах ног у меня уже в течение 20 лет красные пятна, напоминающие лишай. Дерматологи говорят, что это грибок. Предлагают операцию — удаление ногтей. Хотелось бы знать, есть ли смысл в такой операции и каким будет результат. Может быть, кто-нибудь знает действенный метод лечения грибка?»

*Уторов К.И., г. Челябинск*

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

#### Капли от напрасных слез

Стоит мне выйти на улицу, как без всякой причины начинают литься слезы. Раньше это было только в зимние холода, а сейчас — при любой погоде. Недавно я вычитала в газете



...дин рецепт от слезотечения и на-  
чала его применять. Уже заметила  
улучшение. Знаю, что с этой проб-  
лемой сталкиваются многие, поэто-  
му спешу поделиться своей наход-  
кой. Нужно приготовить тминные  
капли и закапывать их в глаза — по 3  
капли 3-4 раза в день. Как было на-  
писано, на лечение уходит дней де-  
сять. Кроме того, капли помогают  
при воспалении глаз и улучшают  
зрение.

Способ приготовления: 1 ч. ложку семян тмина залить стаканом воды и ки-  
пятить 20 минут. Затем в горячий отвар добавить по 1 ч. ложке лепестков си-  
него василька, травы очанки и листьев подорожника большого. Настоять  
средство в течение суток, затем профильтровать через слой ваты.

*Ирина Васильева, г. Королев, Московская обл.*

### **Для укрепления сил**

Ранней весной, когда организм страдает от гиповитаминоза, мне помогает  
укреплять силы один рецепт восточного происхождения. Я смешиваю 2 ча-  
сти порошка корицы, 1 часть порошка из корня имбиря и 1 часть порошка  
мускатного ореха (все ингредиенты продаются в магазинах в качестве пря-  
ностей). Смесь надо хранить в стеклянной баночке с плотно закрывающей-  
ся крышкой и принимать по 1 г (на кончике ножа) 2-3 раза в день.

Надеюсь, мой рецепт поможет всем читателям запастись энергией.

*Юрий Кузьмин, г. Нижний Новгород*

### **От геморроя**

Купите в аптеке березовый деготь и  
смазывайте им задний проход (по-  
глубже). Даже если почувствуете  
сильное жжение, стоит потерпеть,  
потому что это средство очень эф-  
фективное.

*Б. Грачева, г. Тверь*

### **При стойких запорах**

С вечера натрите на крупной терке по стакану свеклы и моркови, добавьте  
3-4 ст. ложки корня хрена. Вскипятите в эмалированной посуде 1,5 л воды.  
В кипящую воду положите натертые овощи, перемешайте. Через 30 секунд  
убавьте огонь и варите смесь еще 10 минут. Утром процедите. На день по-  
надобится 0,5 л отвара, поэтому одной заготовки хватит на 2-3 дня. Пить  
его нужно по половине стакана 3-4 раза в день — до еды или через полча-  
са после нее. Курс лечения — не менее 9 дней.

*Ирина Лебедева,  
г. Бронницы, Московская обл.*

## **Комментарий врача**

При этом способе лечения от  
возможного попадания инфек-  
ции может начаться воспаление  
слизистой глаз — а это дело се-  
рьезное. Поэтому вата должна  
быть стерильной, посуда и пи-  
петка — прокипяченными.

*Татьяна Сахарчук,  
кандидат медицинских наук*

## **Комментарий врача**

Перед лечением вы должны  
быть уверены, что у вас именно  
геморрой, а не кровоточащая  
опухоль. Поэтому сначала — об-  
следование.

*Татьяна Сахарчук,  
кандидат медицинских наук*



## При аденоидах

Аденоиды очень трудно вылечить, даже операция не всегда спасает — они обладают способностью вырастать снова.

Есть одно средство, которое поможет приостановить рост аденоидов. Надо тщательно смешать 200 г масла туи и 10 капель 100%-го масла чайного дерева и закапывать ребенку в нос по 1 капле утром и вечером.

Вера Воронкова, г. Ярославль

## Целебный анис

При остром бронхите поможет настой плодов аниса. Готовят его так: 1 ст. ложку плодов надо залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить, добавить чайную ложку меда и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

Этот настой используют и при других недугах: он избавит от вздутия и урчания в животе и даже поможет стабилизировать давление.

При витилиго воспользуйтесь анисовым маслом. Способ приготовления: 100 г плодов аниса растереть в ступке, залить 0,5 л оливкового масла, настоять в течение месяца в темном месте, затем нагреть до пузырьков, остудить и процедить. Этим маслом постоянно надо смазывать белые пятна на коже. Вскоре вы увидите, что они значительно потемнеют и не будут бросаться в глаза.

## Хочу подрасти

П.И.Лазарев, г. Витебск

Не так давно в рубрике «Поможем друг другу» мы напечатали письмо читательницы, сын которой очень хочет подрасти. В ответ на него в редакцию пришло два письма. Одно — от пятнадцатилетней москвички, ученицы 10-го класса Елены Либоракиной. Другое — от Лидии Семеновны из Твери.

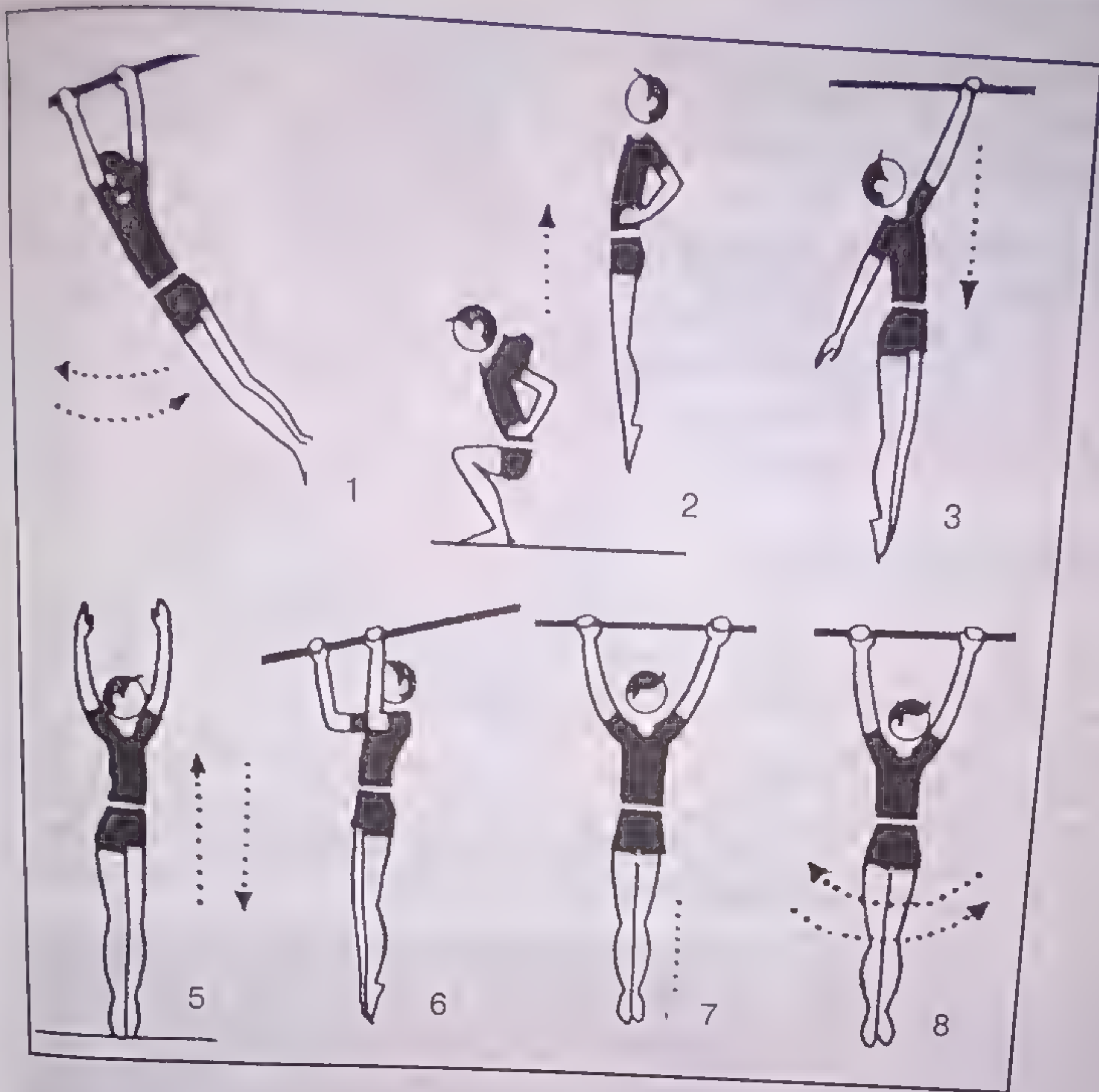
«Журнал «Будь здоров!» выписывают мои родители, но я тоже его читаю, потому что нахожу в нем пользу и для себя. И вот прочла письмо о том, что 17-летний парень очень хочет увеличить свой рост. Мне легко его понять, ведь нам, подросткам, очень хочется, чтобы нас любили, чтобы нами восхищались. Он не знает, как это сделать, а я знаю. Есть хороший комплекс упражнений. Правда, дело осложняется тем, что у мальчика сколиоз. Советую ему осваивать упражнения с осторожностью.

1. Раскачиваться, свободно повиснув на перекладине (5-8 раз).
2. Подскакивать из глубокого приседа (10-12 раз).
3. Повисеть на перекладине сначала на левой руке, потом на правой.
4. Попрыгать через скакалку сначала на одной ноге, потом на другой, затем на обеих ногах (до 100 раз).
5. Встать на цыпочки, на вдохе максимально потянуться руками вверх, на выдохе опуститься на всю ступню (до 5 раз).
6. Повиснув на перекладине, слегка потянуться, затем резко «упасть», не выпуская перекладины из рук (до 10 раз).
7. Попытаться дотянуться носками до пола (15 раз).
8. Повиснув на перекладине, выполнять повороты вправо-влево вокруг продольной оси тела (до 10 раз в каждую сторону).



9. Повторить упражнение. Кроме того, должны обогатить рацион мясом, молочными продуктами, витаминами. Также нужно заниматься спортом (например, бегом) и закаляться. Если вы занимаетесь спортом 8 часов в день, то привыкните к этому. Надо обязательно поставить перед собой задачу. Если вы не можете сделать упражнение, то попробуйте его еще раз. И еще. Никогда не стесняйтесь спрашивать у окружающих, если кто-то знает, как пережить трудные моменты, переживайте их наедине.





9. Повторить упражнение 5 (до 10 раз).

Кроме упражнений, нужно обратить внимание на питание. В рацион должны обязательно входить любые каши, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, мясо, печень, яйца, морепродукты (неплохо попить рыбий жир), хлеб, молочные продукты. Ведь известно, что для растущего организма необходимы витамины и минеральные вещества.

Также нужно следить за своей нервной системой (не нервничать по пустякам) и за иммунитетом, ведь болезни замедляют рост. Поэтому необходимо закаливание, например ежедневный контрастный душ. Спать не менее 8 часов, ведь именно во сне мы и растем. И конечно — никаких вредных привычек. Алкоголь и курение сведет все усилия на нет.

Надо очень хотеть вырасти! Не просто хотеть, а очень хотеть. Нужно поставить перед собой задачу — вырасти за год, например, на 7 см, можно даже написать обязательство, расписку. Часто измерять свой рост не стоит. Если задача поставлена на год — через год и проверить.

И еще. Никому не рассказывай о своем желании вырасти — любопытство окружающих может только навредить.

Если кто-то из ребят захочет мне написать и поделиться своими мыслями, переживаниями, надеждами на будущее — буду рада ответить. Пишите на адрес редакции».

Лена Либоракина, г. Москва 51



«Чтобы мальчик подрос, ему надо больше прыгать — и просто так, и через скакалку. Прыжки стимулируют рост. А еще лучше — записаться в баскетбольную секцию. Есть еще один способ, который помог подрасти моей дочери.

На любой вертикальной поверхности (стене) надо нарисовать горизонтальную линию. Она должна находиться на такой высоте, чтобы человек, встав на цыпочки, не дотягивался до нее на 5-6 см. Ежедневно по несколько раз надо подходить к этому месту и пытаться дотянуться до начерченной на стене линии. Увидите, что очень скоро вам будет все легче это делать. Вот такой простой способ. Надеюсь, он вам поможет».

Лидия Семеновна, г. Тверь

### **Сыворотка заживляет раны**

Знакомая рассказала мне такую историю. У ее маленькой внучки на головке появились какие-то язвочки. Врачи поставили диагноз «диатез». Выписали ей противоаллергические таблетки, но они не помогали. Тогда решили опробовать рецепт, который посоветовала какая-то деревенская бабушка. Он очень простой. Молоко нужно поставить дня на два в теплое место, чтобы оно скисло и получилась простокваша. Затем надо подогреть простоквашу (но до кипения не доводить!), чтобы отстоялся творог. Творог можно съесть, а теплой сывороткой — смачивать ранки по многу раз в день. Причем водой не смывать. Прошло немного времени, и кожа на голове у ребенка стала чистой.

Когда я дома стала рассказывать об этом способе лечения диатеза, мой муж вспомнил, что его бабушка всю жизнь именно так избавлялась от всяких болячек на коже.

Жаль, что о таком эффективном и простом способе не рассказывают врачи. Очень хотелось бы услышать их мнение.

Е.Артемова,  
Московская обл.,  
г. Орехово-Зуево

#### **Комментарий врача**

Молочная сыворотка и другие кисломолочные продукты издавна применялись народной медициной и с лечебной, и с косметической целью. Нобелевский лауреат И.И.Мечников считал, что виновниками старения и многих болезней являются гнилостные кишечные микроорганизмы, которые, по его мнению, можно подавлять, вводя в рацион кефир или кислое молоко. Дело в том, что молочнокислые бактерии подавляют патогенную и гнилостную микрофлору. Благодаря их комплексному воздействию улучшаются обменные процессы, нейтрализуются токсины, снижается уровень аллергических реакций, стимулируется иммунитет. Так что сыворотку, полученную из полноценного (лучше домашнего) молока, можно смело применять как антисептическое и противовоспалительное средство. Поскольку молочнокислые бактерии входят в нормальное сообщество микрофлоры на коже, сыворотка может быть полезна и при лечении дисбактериоза кожи.

Светлана Мусина, врач-фитотерапевт





Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук

✎ «Последнее время у меня участились боли в правом боку. Думаю, что это дает о себе знать печень. Расскажите, пожалуйста, о симптомах заболеваний печени».

Т.И.Семенова, г. Москва

Точный диагноз может поставить только специалист, и то после детального обследования. Ставить себе диагноз по медицинским справочникам, даже очень хорошим, слишком опасно. Наша задача — определить, при каких симптомах стоит обращаться к врачу и какие необходимо провести обследования.

### Симптомы

Печень, желчный пузырь и желчевыводящие пути — отделы пищеварительной системы, так тесно связанные между собой, что многие симптомы их заболеваний очень похожи или даже являются общими. Поэтому, чтобы не запутаться, не будем их разделять, а рассмотрим все вместе.

Для заболеваний печени и желчного пузыря характерен диспептический (от греч. «dys» — нарушение и «pepsis» — пищеварение) синдром — комплекс симптомов, некоторые из которых встречаются и при других заболеваниях пищеварительного тракта. Поэтому наиболее характерные будут выделены шрифтом.

Основные симптомы — плохой аппетит, **горечь во рту**, **тошнота**, **рвота (особенно рвота желчью)**, тяжесть в области желудка, отрыжки тухлым, вздутие живота, запоры, **плохая переносимость жирной пищи, алкоголя, никотина**.

Могут наблюдаться слабость, повышенная раздражительность (отсюда выражение «желчный человек»), бессонница, головная боль, возбуждение, снижение памяти и сонливость днем.

Характерны **чувство тяжести, давления в правом подреберье** через несколько часов после употребления жирной пищи



(особенно соленого свиного сала), или сильно прожаренной, или копченой, а также жирных сладких кремов (особенно низкосортных и на маргарине). Требуя (и объясняя) почему то подбреззовиков). При наличии камешков в желчных ходах и желчном пузыре при нарушениях диеты могут возникнуть **печеночные колики** — приступообразные очень сильные боли, когда человек просто не находит себе места.

**Желтуха** — тоже очень характерный симптом, но она бывает не только при болезнях печени и обтурации (закупорке) желчевыводящих путей. Пожелтение покровов появляется и при наружном сдавливании желчевыводящих путей при совсем других заболеваниях.

Вообще, желтуха возникает при повышении в крови и попадании в ткани билирубина. Выраженной она бывает при содержании билирубина от 34,2 мкмоль/л (2 мг%) и выше. При слабой желтухе желтизна больше заметна на белочной оболочке глаз (чтобы это увидеть, нужно оттянуть вниз нижнее веко), на небе, у корней волос. Иногда больше окрашены лоб, ладони, носогубный треугольник. Но делать выводы можно только при дневном освещении. (Подробнее о желтухах и пигментном обмене читайте в «Будь здоров!» №2 за 2004 г.)

При хронических печеночных заболеваниях часто появляются **сосудистые звездочки** — пятнышки цвета крови с приподнятым, легко сдавливающимся мягким центром и расходящимися от него лучеобразными извилинами крошечными сосудиками. Диаметр звездочек — от 1 мм до 2 см. При улучшении состояния звездочки исчезают.

Иногда у больного с заболеванием печени выявляют так называемые «**печеночные ладони**». Это пятнистое покраснение ладоней, иногда и подошв. (Правда, этот симптом встречается еще и при других заболеваниях и состояниях, например при нарушении функции щитовидной железы, при беременности.)

У больных с хроническими заболеваниями печени в далеко зашедших случаях бывает «**печеночный запах**» изо рта. Он сладковатый, напоминает запах перезрелых фруктов. Свидетельствует о том, что нарушен обмен аминокислот.

При печеночных заболеваниях бывает **повышенная кровоточивость**. Это связано с тем, что в норме в печени должен синтезироваться ряд веществ, участвующих в свертывании крови, и витамин К. Если же синтезирующая функция печени нарушается и этих веществ в крови недостаточно, возникают точечные кровоизлияния на коже, при малейшей травме появляются синяки (кровоизлияния, гематомы). Могут быть кровотечения из носа, десен, гематурия (кровь в моче).

Еще один очень важный симптом — **кожный зуд**. Конечно, он бывает и при многих других заболеваниях, но при заболеваниях печени зуд иногда бывает единственным симптомом в течение нескольких лет. Кстати, иногда это первый и наиболее заметный признак сахарного диабета. Поэтому, если вас длительно беспокоит кожный зуд, обследуйтесь на сахарный диабет и заболевания печени (естественно, если дерматолог исключил кожные заболевания и если это не аллергическая реакция — нет крапивницы). Считается, что причина кожного зуда — задержка в тканях желчных кислот, которые плохо выводятся.



**Темная моча** (в типичном случае — цвета пива) и **обесцвеченный кал** (в виде белой глины) — это серьезные симптомы, при которых к врачу надо обращаться экстренно. Они связаны с нарушением обмена и (или) выведения пигментов. При тяжелом поражении печени, например циррозе (рубцовом сморщивании печеночной ткани), бывает **асцит** (накопление жидкости в брюшной полости).

Могут быть и признаки гиповитаминозов по жирорастворимым витаминам (А, Е) — ведь именно желчь обеспечивает всасывание жиров с этими витаминами.

## Обследования

Что же нужно предпринять, если вы обнаружили у себя симптомы заболеваний печени и желчевыводящих путей? Во-первых, сделать УЗИ печени и желчного пузыря. Они выявят анатомические нарушения, если таковые есть. Но ни нарушения функции органов, ни вирусную инфекцию УЗИ не покажет. Так что одного обследования мало.

Необходимо сделать комплекс биохимических анализов крови. Что в него входит?

- ♦ Определение в крови двух ферментов-трасаминаз — АСТ и АЛТ. Их особенно много в клетках печени и сердечной мышцы. При гибели части этих клеток АСТ и АЛТ попадают в кровь, поэтому уровень их в крови повышается. Повышается и уровень фермента гамма-глутамилтраспептидазы (ГГТП). При каком-либо нарушении оттока желчи повышается в крови щелочная фосфатаза (ЩФ).

- ♦ Печень, как мы уже говорили, играет большую роль в свертывании крови. Поэтому надо проверить, не нарушена ли эта функция. Может выявиться снижение числа тромбоцитов в крови, снижение свертываемости крови и протромбинового индекса, так как протромбин и фибриноген, участвующие в свертывании крови, синтезируются только печенью.

- ♦ Надо определить, есть ли нарушение пигментного обмена, в котором также участвует печень. Это покажут анализы крови на билирубин (общий, прямой и непрямой), а также анализы мочи на билирубин и желчные пигменты — уробилин и уробилиноген. Билирубина в моче быть не должно. Его наличие говорит о заболевании печени. А желчные пигменты в моче должны быть. Если их нет, значит, желчь по каким-то причинам не попадает в кишечник.

- ♦ Чтобы узнать, не нарушена ли детоксикационная функция печени, определяют аммиак крови. Аммиак — токсичный продукт белкового обмена, печень должна превращать его по мере образования в мочевины и некоторые другие нетоксичные вещества. Кстати, при повышении аммиака в крови в 1,5-2 раза появляется энцефалопатия (нарушение функции мозга) с мозговой симптоматикой. Но это бывает в запущенных и тяжелых случаях.

- ♦ Чтобы выяснить причину заболевания, берут иммунологические анализы на вирусы, вызывающие инфекционные гепатиты.

Перечисленные симптомы и данные обследования позволяют предположить у себя наличие того или иного заболевания печени и желчного пузыря. Но последнее слово — за специалистом.



# Капуста с морской грядки

Водоросли, мидии, кальмары, каракатицы — пища для российского потребителя экзотическая. Эти дары моря появились в наших магазинах сравнительно недавно. Не все еще успели привыкнуть к ним и оценить их по достоинству. А в Японии, которая, как известно, славится самой высокой продолжительностью жизни, морепродукты — традиционная пища. И многие геронтологи связывают долгожительство японцев с их пристрастием к «нерыбным дарам моря».

Современные диетологи считают морепродукты лучшим источником минеральных веществ для человека. И понятно почему. Морская вода богата разнообразными микро- и макроэлементами. Мелкие морские животные и растения вбирают и накапливают их, а попадая на наш стол, одаривают ими нас.

Среди разнообразных морепродуктов наиболее полезна и доступна по цене морская капуста. Эта водоросль из семейства ламинариевых содержит белки, углеводы, жироподобные вещества. Но наибольшую ценность ей придает минеральный состав, включающий калий, натрий, серу, медь, марганец, йод и многое другое. Чтобы оценить ее пользу, достаточно сказать, что в 1 кг морской капусты содержится столько же йода, сколько в 100 тыс. л морской воды. Богата ламинария и витаминами группы B, C, D, провитамином A.





Китайцев, японцев и корейцев морская капуста испокон века спасает от гиповитаминоза и запоров, которые были бы неизбежны при частом потреблении риса. Больным и ослабленным людям японские врачи назначают по 3-6 столовых ложек измельченной морской капусты в сутки, и это «лекарство» зачастую действует лучше фармпрепаратов.

Морская капуста полезна людям любого возраста. Детям — для полноценного развития. Работникам умственного труда — для улучшения мозговой деятельности. Пожилым людям она помогает справиться с атонией кишечника, гипертонией и атеросклерозом (йод, помимо всего прочего, обладает сильным противосклеротическим действием). Ламинария положительно влияет на функции желез внутренней секреции, полезна при различных формах гастритов и колитов, при всех кожных заболеваниях, в том числе и тяжелых экземах. Ее с успехом используют в борьбе с ожирением.

Однако, даже зная о пользе морской капусты, многие смотрят на нее с неприязнью. Во-первых, непривычная еда всегда вызывает некоторое недоверие. А во-вторых, далеко не все умеют готовить вкусные блюда из морской капусты. Попробуем исправить положение.

Сырую морскую капусту можно купить в специализированных магазинах. Готовят ее так: одну часть капусты заливают восемью частями пресной или подсоленной воды и варят до готовности (утолщенная середина капустного листа должна легко протыкаться вилкой).

На наших прилавках чаще встречается замороженная или отварная морская капуста (как правило, она уже порезана длинной соломкой),

различные полуфабрикаты из нее и готовые салаты (самый распространенный из них — «Сахалинский»). В аптеке можно купить сушеную ламинарию, перемолоть ее на кофемолке и использовать вместо поваренной соли (это особенно важно для гипертоников).

Для тех, кто хочет самостоятельно приготовить вкусные и полезные блюда из морской капусты (отварной или мороженой), приведу несколько простых рецептов.

#### **Салат из морской капусты с помидорами**

250-300 г морской капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 2-3 помидора, подсолнечное или оливковое масло, зелень (укроп, петрушка, кинза), сахар и соль по вкусу.

Мелко порежьте капусту, лук и зелень, нарежьте ломтиками помидоры, все перемешайте и заправьте растительным маслом и томатной пастой.

#### **Салат из морской капусты с овощами**

250 г морской капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 морковь, зелень, сметана, соль и сахар по вкусу.

Натрите на крупной терке морковь, растолките чеснок, остальные ингредиенты порежьте. Все перемешайте и заправьте сметаной.

#### **Салат из морской капусты с болгарским перцем**

250 г морской капусты, 1/4 небольшого вилка белокочанной капусты, 1-2 свежих огурца, 2 помидора, 1 крупный сладкий болгарский перец, 1-2 вареные картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, растительное масло, соль, перец, сахар по вкусу.

Мелко нашинкуйте и разотрите с солью белокочанную капусту, рас-



толките чеснок, все остальные ингредиенты порежьте. Все перемешайте и заправьте салат растительным маслом с уксусом.

Из морской капусты можно приготовить не только салаты, но и полноценный обед для всей семьи. При приготовлении первого блюда можно заменить привычную белокочанную капусту морской (сырой, замороженной или консервированной)

### **Щи с морской капустой на мясном бульоне**

300-450 г мозговых костей, 1-1,5 стакана морской капусты, 2-3 картофелины, 1-2 моркови, 1 луковица, лавровый лист, зелень, укроп, перец, соль по вкусу.

Хорошо промытые мозговые кости залейте холодной водой и варите 2-2,5 часа, после чего кости удалите. В готовый бульон, доведенный до кипения, положите порезанные овощи и морскую капусту, добавьте специи и варите до готовности.

### **Борщ мясной зеленый с морской капустой**

200-300 г мяса, 0,5 стакана морской капусты, 1-2 картофелины, по пучку щавеля и шпината, 1 морковь, 1 луковица, 1-2 свежих помидора, 250 г консервированной фасоли, 1 вареная свекла, 1 ч. ложка тертого чеснока, 1 яйцо, лавровый лист, соль по вкусу.

Хорошо промытое мясо залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на небольшом огне до полуготовности. Затем положите нарезанную морскую капусту, порезанный брусочками картофель, а когда бульон снова закипит, добавьте пассерованные в растительном масле морковь и репчатый лук.

Перед самым концом готовки положите в кастрюлю измельченные щавель, шпинат, нарезанные

дольками помидоры, фасоль, лавровый лист, чеснок, порезанную кубиками вареную свеклу, после чего варите еще 5-7 минут.

Борщ подайте к столу с рубленым яйцом.

А на второе можно приготовить своеобразную солянку.

### **Солянка сборная с морской капустой**

0,5 стакана квашеной капусты, 0,5 стакана морской капусты, 1-2 соленых огурца, 1-2 соленых помидора, 20-30 г ветчины, 20-30 г колбасы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1-2 ст. ложки томатной пасты, зелень, специи, соль по вкусу.

Квашеную белокочанную капусту потушите на постном масле до мягкости, затем положите порезанную морскую капусту, соленые огурцы и помидоры, нарезанные дольками, добавьте ветчину, колбасу, пассерованные измельченные морковь, репчатый лук и томатную пасту. Перед подачей на стол посыпьте солянку зеленью.

Из морской капусты можно делать даже десерты, например варенье.

### **Варенье из морской капусты**

1 кг вареной морской капусты, 1,5 кг сахарного песка, 2 стакана воды, 1,5-2 ч. ложки лимонной кислоты.

Вареную морскую капусту пропустите через мясорубку или мелко порежьте. Сварите в эмалированной кастрюле сахарный сироп, добавьте в него лимонную кислоту, положите морскую капусту и оставьте на 1 час. Затем поставьте кастрюлю на средний огонь на 20-25 минут.

Для аромата в готовое варенье можно добавить настой отваренных пряностей (гвоздики, корицы) или ваниль. ■



Альберт Каукин,  
Екатерина Сидоркина,  
кандидат медицинских наук

# Мы с друзьями ходим в баню



Фото Виктора Ахлмова

Интерес к бане в нашей стране с недавних пор заметно возрос. Парилки сейчас оборудуют и в загородных коттеджах, и на дачных шести сотках. Правда, большинство отдают предпочтение саунам. А ведь русская баня ни в чем не уступает финской. На мой вкус, так даже превосходит. Особенно хорош ее древнейший вариант — баня «по-черному».



## Парная в печке

В степных русских деревнях парилку устраивали в печи. Русская печь топится жарко, как для выпечки хлеба, затем ее стены обрызгивают водой или квасом — она наполняется душистым паром.

Настилагся солома, и парильщик отправляется в пекло, прихватив с собой заранее приготовленный распаренный березовый веник. Он располагается на соломе, устье печи закрывается заслонкой. В настоящей русской печи достаточно просторно, и взрослый человек, лежа, свободно меняет положение своего тела и так же свободно управляется с веником.

Вся процедура проходит в полной темноте, а домываться приходится возле печи, но удовольствие и польза от такой процедуры несказанные. По воздействию на организм она очень схожа с баней «по-черному». Во время войны ею спасались от разных хворей.

За свою жизнь я испробовал жар турецкой, финской и японской бань, изучил их оздоравливающий эффект, а потом вернулся к русским традициям. И потянулся именно к бане «по-черному», как тянутся взрослые к давно забытым детским сказкам.

Однажды в электричке, по дороге на дачу, мы со случайным попутчиком разговорились о свойствах русской бани. Когда наша беседа дошла до бани «по-черному», мой сосед преобразился. «Не знаю лучшего средства для тела и души, — заявил он, — особенно когда настроение скверное и хочется побыть одному. Отбросив всю житейскую суету, вы занимаетесь делом — древним, как сам род человеческий. Притащил из лесу вязанку дров, нарубил, разжег каменку, напустил жара и дыма. Подошло время, протопилась каменка, прогрелись камни, выпустил наружу весь дым и угар, закрыл окно, двери, задраил щели. Дал бане настояться, полил каменку можжевеловым настоем. Больше всего люблю этот дух... Напустил пару, разделся. Отдавшись блаженству окутывающего тебя пара, тепла и аромата, созерцаешь черный потолок, черные стены с едва проступающим через оконце светом и представляешь, что ты только что сотворен, как Адам. Такого блаженного состояния в комфортной цивилизованной бане не испытаете».

Существенное отличие русских бань от европейских и восточных заключается в простоте устройства и самого ритуала банной процедуры. Русским баням чужды роскошь, затейливость, изысканность и нега. Баня в России преследовала кроме гигиенической еще две цели — сохранение здоровья и восстановление работоспособности после тяжелой работы.

Первые сведения о русских банях были обнаружены в летописях Нестора, описавшего путешествие Андрея Первозванного по Славянской земле. Увидел Первозванный «бани древляны», которые были удивительны тем, как жарко их натапливали. При описании приемов мытья в бане, в том числе использования веников, указано: «Брали "ветвие" и били ими себя до того, что «едва вылезут живы сущи», после чего обливались "водою студеною».

В царствование Алексея Михайловича русские парильни имелись уже во всех селениях и горо-



дах. Великие князья и цари ходили в баню каждую неделю. В.И.Изопольский указывает также, что во время правления Петра I бани были устроены почти при каждом крестьянском дворе. Сам же Петр считал баню основным лечебным средством для российских подданных.

При дворе Елизаветы Петровны служил португальский врач Антонио Санчес. Наблюдая обычаи россиян, их любовь к парильням, он высоко оценил полезность таких процедур для здоровья и написал книгу под названием «Уважительное слово о российских банях». А.Н.Костомаров в своей «Русской истории» указывает, что с введением бань при монастырях они стали первыми бесплатными лечебницами для больных, «главным лекарством от всех болезней».

Образ жизни с тех пор резко изменился, но любовь к бане не исчезла. Наоборот, многих людей перестали удовлетворять современные баньные заведения, их потянуло к старине, даже к древности, к эстетическому своеобразию архаического сооружения — бани «по-черному». Максимум пользы при минимуме затрат: небольшая, бревенчатая, без каких-либо архитектурных излишеств. Как вы понимаете, в бане «по-черному» даже трубы нет. Никаких ярких красок, естественный цвет потемневших на воздухе бревен почти сливается с окружающим пейзажем. Один ее вид, основательный и уютный, отстраняет от суеты и шума, располагает к тишине и покою, снимает душевную и физическую усталость. Из всего банного ритуала — приготовления, входа в нее, «как в молитву», поддавания пара, потения, массажа веником, охлаждения, отдыха, повторного захода в парную — ничем нельзя пренебречь. Из этого ритуала, как из песни, нельзя «выбросить ни единого слова».

Помните картину Кустодиева «Русская Венера»? Молодая рыжеволосая красавица изображена на фоне закопченных стен и потолка крохотной баньки «по-черному», заполненной клубами дыма. Выглядит она только что сотворенной богиней. Русская Венера могла родиться не из пены морской, а только из бани «по-черному». Кстати, все женщины, выходящие из бани «по-черному», просто красавицы!

Банная процедура в парной, с физиологической точки зрения, является довольно большой

## Полезные советы

**Не ходите в баню после обильного застолья или на голодный желудок. Лучше перекусите фруктами, овощами или молочными продуктами.**

**Пожилым людям, гипертоникам (если баня разрешена врачом), больным, страдающим неврозами, перед посещением парной надо сначала постоять 2-3 минуты под горячим душем.**

**Перед парной не стоит смачивать волосы: с сухой головой будет легче переносить высокую температуру.**

**Перед выходом из парной посидите 3-4 минуты на нижнем полке. Выйдя из парилки, не ложитесь сразу отдыхать, лучше 2-3 минуты походите. Отдыхайте между заходами в парную 15-20 минут.**

**Отдыхая в предбаннике или раздевалке, наденьте халат или укройтесь простыней, чтобы не переохладиться.**



**Исключите** малейшие сквозняки — сквозняк сведет на нет весь эффект от банной процедуры.

**Во время отдыха** в бане лучше пить горячий зеленый чай, травяные витаминные напитки, нехолодный квас или морс.

**В бане нельзя** употреблять много жидкости. В течение 1,5-2 часов можно выпить не более 2-3 стаканов.

**В бане нельзя** пить холодные напитки, крепкий чай, кофе, пиво, вино.

**Чай из липового цвета** после бани очищает кровь, так как обладает потогонным и мочегонным действием, облегчает кашель и отхождение мокроты при хроническом бронхите.

нагрузкой для организма и потому требует осторожности, а для начинающих предполагается консультация врача, но это в современных условиях. В те давние времена, когда бани «по-черному» строились почти при каждом крестьянском дворе, ни о какой консультации и речи не шло. Если рядом была река, то небольшие бревенчатые домики старались сооружать вблизи воды на пригорке и называли их по-разному: «истопка», «влазня», «мыльня», но чаще — баня «по-черному». О том, как правильно париться, знали все, эти знания переходили из поколения в поколения и основывались на многолетнем опыте.

В бане «по-черному» я парился когда-то в Сибири. Сейчас они переживают свое второе рождение. Не только из-за простоты и доступности, а именно из-за особого, дремлющего в нас ностальгического чувства, восходящего к глубинной народной памяти. Поэтому на даче у себя на крохотном клочке земли я умудрился построить баню «по-черному» в дополнение к сауне и русской традиционной бане.

Когда я начал строить свою баню «по-черному», у меня уже был приличный опыт и знания. Основу бани составлял обычный сарай, который я поделил на три помещения. В первом сделал предбанник, где раздевался, отдыхал и пил чай. Второе помещение стало комнаткой, где можно принимать душ после парилки. В третьем находилась собственно баня с печью-каменкой. Сделал трехуровневые полки: первый уровень в виде сидения — стульчика из еловых досок, второй уровень повыше, где можно сидя мыться и лежать, третий — полати, на которых можно только лежать. Вокруг печки-каменки полы выложены из березовых и осиновых торцевых спилов. Ступая по такому полу, человек лечится, ведь эти спицы обладают лечебным воздействием.

Когда баня была готова, мы с женой пригласили знакомого — знатока в сооружении бань. Он был настолько восхищен моим «произведением», что решил на своем участке построить такую же.

Добавлю, что стены и потолок своей бани я обшил вагонкой, чтобы при нагревании ощущался запах древесины. Лучшая древесина для внутренней отделки — липа, источающая



нежный аромат липового цвета. Полы лучше всего устилать осиной, тогда в бане не будет гнилостных и застойных запахов. Но какими бы древесными породами вы ни отделали баню изнутри, со временем она все равно почернеет из-за копоти.

Какие дрова брать для растопки? Подойдут любые породы дерева, но заканчивать лучше благородными — яблоней, вишней или лиственницей, которые создадут приятный запах в бане. Березовые дрова не дают искр, а ольховые не дают угара. На прогретые камни можно положить немного смолы хвойных деревьев. На полки я обычно кладу сено, а на пол — сосновый лапник. Сверху на камнях или сбоку у печки обычно ставлю чайник — в нем я завариваю травы, настоем которых поддаю пар. От всего содеянного исходит такой аромат, такой неповторимый дух, что дыхание заходится. Кто не парился на соломе или на сухом разнотравье, попробуйте — не пожалеете.



## Советы новичкам

**Зайдите** в парную только один раз без веника на 5-7 минут. Начинайте париться с нижнего полка, затем переместитесь на средний. На каждом полке задерживайтесь по несколько минут. **Лежа** на среднем полке, следует поворачиваться с боку на бок — так вы равномерно прогреете все части тела и облегчите работу сердца.

**В** дальнейшем время каждого вашего похода в парную увеличивайте на одну минуту, доведя его до 10 минут. На третий-четвертый раз уже можно пользоваться веником. **Через** какое-то время доведите количество заходов в парную до двух-трех раз. Соответственно увеличивайте общее время пребывания в парилке до 15-35 минут — в зависимости от возраста и самочувствия.

Б.М.Кустодиев  
«Русская Венера»



## Советы родителям

Детям 3-6 лет можно делать только один заход в парную и находиться там не более 4-5 минут при температуре 45-50°C, то есть на нижнем полке. В этом возрасте детям нельзя принимать холодный душ после парной, только теплый — 36-37°C.

Дети 6-10 лет могут делать два захода в парную, каждый продолжительностью 4-5 минут при температуре 60-65°C. После парной можно принять более прохладный душ — 28-29°C.

В 12-14 лет можно уже делать два захода по 5-6 минут. Париться дети могут и на верхнем полке, но не более одной минуты. После парной желателен прохладный душ — 28-29°C.

### Скорая помощь

Если человек в парной упал в обморок, надо потереть ему уши, чтобы привести в чувство, быстро вывести в предбанник, уложить на плоскую поверхность без подушки и тепло укрыть, а верхнюю часть грудной клетки обтереть полотенцем, смоченным прохладной водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

Один из важнейших атрибутов бани — веник. Массаж веником — очень полезная оздоровительная и профилактическая процедура. Техника ее выполнения — настоящее искусство, которым овладевают постепенно и с большим старанием. А вот массаж паром, нагнетаемым с помощью веника, порывистыми, а затем плавными движениями над телом по направлению к сердцу, выполнить несложно. Он делается до мытья после одного-двух заходов в парную. Так как в парную, даже домашнюю, не принято ходить одному во избежание каких-либо неприятных осложнений, связанных с жаром, паром и огнем, то и массаж веником или при помощи веника выполняется партнерами по бане.

Каким веником пользоваться? Березовый веник помогает при болях и ломоте в суставах и снимает усталость после тяжелой работы. Дубовые веники успокаивают нервную систему, снимают головную боль и высокое артериальное давление (но если у вас повышенное давление, прежде чем посещать парную, посоветуйтесь с лечащим врачом). Ольховый веник хорош при простуде, ломоте в суставах и мышцах. Веник из липы устраняет головную боль, веником из крапивы можно излечить даже самый застарелый ревматизм. Пихтовые веники используют при радикулите, рябиновые — для поднятия бодрости и работоспособности.

Главное, что в бане происходит полное очищение организма от шлаков, которые быстро удаляются вместе с обильным потом. Тепло, пар, вода и массаж ускоряют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение, повышают гибкость и подвижность суставов, быстро выводят из тканей лишнюю влагу, человек худеет. Очень полезна для органов дыхания банная паровая ингаляция с эфирными маслами из распаренного веника. Чудесное воздействие на организм оказывают запахи трав и фитонциды хвойных деревьев.

Кстати, вы можете сами наблюдать за процессом очищения и оздоровления организма: после каждого захода даже в обычную парилку попробуйте на вкус свою собственную кожу. После первого раза она соленая. После второго раза — кислая. А после третьего раза кожа приобретает нежный запах и вкус березового сока. ■

В.1  
Фото: Михаил В.  
Влади  
Степа  
педаг  
военн  
обла  
начал  
квар  
назван  
собств  
мы буд



Веник  
Степанови-  
ча Техника  
ка, которым  
старанием.  
с помощью  
ыми движе-  
сердцу, вы-  
мыться после  
ак в парную,  
ь одному во  
осложнений,  
то и массаж  
выполняется

Веник  
Степанови-  
ча Техника  
ка, которым  
старанием.  
с помощью  
ыми движе-  
сердцу, вы-  
мыться после  
ак в парную,  
ь одному во  
осложнений,  
то и массаж  
выполняется

# Плывать раньше, чем ходить



Владимир

Степанович Скрипалев —

педагог не по образованию, а по призванию. По профессии он — военный летчик, но именно ему принадлежит немало открытий в области развития и воспитания детей. Когда-то со Скрипалева началась эра детских игровых спорткомплексов «Стадион в квартире». Позже он создал Школу развития личности под названием «Крепыш». Одна из многих его заслуг — разработка собственной методики обучения грудничков плаванию, с которой мы будем знакомить читателей с этого номера.

полное очище-  
е быстро уда-  
м. Тепло, пар,  
сы обмена ве-  
ние, повышают  
з, быстро выво-  
человек худеет.  
ания банная па-  
слами из распе-  
ействие на орга-  
итонциды хвой-

одать за процес-  
анизма: после  
парилку пробуй-  
жу. После перво-  
ого раза — кис-  
а приобретает



В Каире, в Музее древнеегипетского искусства хранятся папирусы с изображением плавающих младенцев. Они датированы вторым тысячелетием до нашей эры. Египетские жрецы использовали этот уникальный способ развития детей и через века передали его нам.

### Первопроходцы

В наше время первым пропагандистом обучения грудных детей плаванию стал Игорь Борисович Чарковский. К этому его подтолкнула сама жизнь. Дочь Чарковского Вета в результате преждевременных родов появилась на свет очень слабенькой, весила всего 1600 г. Игорь, который тогда учился в Институте физкультуры, увлекался плаванием, был водолазом, смастерил для дочери надувное «ложе» в ванне, наполненной водой. Вета и спала в нем, и бодрствовала, а заодно обучалась плаванию. На четвертом месяце жизни у нее был нормальный вес, а по показателям физического развития она обгоняла ровесниц. В полгода Вета свободно плавала и ныряла на дно ванны за игрушками.

Сообщениями о плавающей и ныряющей малышке заинтересовались немецкие врачи. На базе педиатрической клиники Мюнхенского мединститута был создан Экспериментальный научно-исследовательский институт детского плавания. Под руководством известного педиатра профессора К.Битке и опытного специалиста по плаванию Х.Бауэрмайстера немецкие физиологи, гигиенисты, биохимики, педиатры обучали плаванию детей в возрасте от нескольких месяцев до 2-3 лет.

Немецким специалистам удалось научно обосновать оздоровительную роль раннего плавания. Младенцы, регулярно (от 4 до 7 раз в

неделю) занимавшиеся плаванием, болели в три раза реже, чем их неплавающие сверстники. Они раньше начинали ходить и бегать, были хорошо координированы, прекрасно физически развиты. Кроме этого они отличались уравновешенным характером и повышенным интеллектом, обладали хорошим аппетитом и крепким сном.

Снимки полугодовых младенцев, свободно плавающих и ныряющих с соской во рту, в 70-е годы обошли многие печатные издания мира. Это было сенсацией! В США начали выпускать программы обучения плаванию грудных детей. В Англии были организованы курсы для медицинских сестер детских учреждений. В Токио открылась школа плавания для грудных младенцев.

В нашей стране в 1976 году по телевидению был показан документальный фильм «Как рыба в воде», заразивший многих родителей идеей обучать своих детей плаванию. В 1977 году в ряде детских поликлиник Москвы были оборудованы плавательные бассейны для грудничков.

В 1978 году президент Медицинского комитета Международной федерации плавания З.П.Фирсов выпустил книгу «Плывать раньше, чем ходить» — прекрасное методическое пособие для родителей. На экземпляре этой книги, подаренном нам с женой, Захарий Павлович оставил автограф, назвав нас соавторами и поблагодарив за методические советы. К тому времени в нашей семье уже подрастала дочь, научившаяся плавать в полугодовалом возрасте.

### Мнение исследователей

Доктор медицинских наук Т.А.Аршавский, исследовавший этот метод, назвал его физиологически



обоснованным, способствующим полноценному развитию детского организма. «В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, — объяснял профессор, — и стимулируются ее динамические компоненты. А это не только полезно для развития организма, но и может служить одной из форм предупреждения таких отрицательных последствий акселерации, как астенения и преждевременное половое созревание. А для детей, рождающихся в состоянии физиологической незрелости, число которых сейчас увеличивается, плавание может стать эффективнейшим способом компенсации».

Не менее важно мнение детских психологов. Вот что об обучении грудничков плаванию писал доктор психологических наук П.А.Рудик: «У трехмесячных малышей нет "страха воды", который очень часто не позволяет детям более старших возрастов научиться плавать. Такой страх становится непреодолимым, неуправляемым, превращается в стойкий барьер между человеком и водой. У младенцев, еще не умеющих не только ходить, но и говорить, обучение плаванию создает прочный эмоционально-положительный рефлекс общения с водной средой. Впоследствии он будет весьма полезен».

И наконец, приведу мнение родителей — Натальи Бондарчук и Николая Бурляева, которые с нашей помощью обучали своего ребенка плаванию: «Ванюша родился в сентябре 1976 года. Уже на 9-й день после его рождения мы проводили с ним первое занятие в ванне, и затем повторяли их ежедневно, постепенно и последовательно повышая физические нагрузки. В 4-месячном возрасте наш сын уже

довольно уверенно и долго мог самостоятельно плавать в ванне, а затем научился и нырять. Малыш настолько полюбил плавание, что в отдельные дни проводил в воде до 5 часов. Мы не нарадуемся благотворным результатам плавания! Наш мальчик не болеет, не капризничает, всегда весел и бодр, отличается крепким сном и отличным аппетитом. То время, которое мы затрачиваем на ежедневные занятия в ванне с Ванюшей, с лихвой окупается тем, что мы не беспокоимся за здоровье ребенка, что он не будит нас по ночам, не причиняет хлопот капризами».

Давайте разберемся, в чем же секрет благотворного воздействия плавания на организм малыша.

Давление на область грудной клетки включает в активную работу дыхательную систему. Вода равномерно, со всех сторон давит на грудь, заставляя ребенка делать более мощный вдох, который гонит воздух в глубь легких — туда, где при обычном дыхании он не доходит. В дыхательный процесс вовлекается вся легочная ткань, «проветривается» весь объем легких, вы-



тесняя оттуда бактерии. Кроме того, с увеличением силы вдоха повышается способность грудной клетки присасывать кровь. Это облегчает приток к сердцу венозной крови.

Ребенок подготовлен к обучению плаванию тем, что он «ихтиандрил» в лоне матери. Околоплодные воды защищали его от действия закона гравитации. Несколько месяцев после рождения гравитация угнетает головной мозг младенца, сковывает многие функции его организма, тормозит его общее развитие. Погрузившись в воду, он становится атлантом. Устраняется характерная для новорожденных суставная и мышечная ригидность (скованность). Создаются условия для свободных, активных движений. А многократные движения руками, ногами, всем туловищем — прекрасная тренировка, развивающая не только мышцы, но и сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, пищеварительную системы и весь двигательный аппарат.

Вода в 28 раз теплопроводнее воздуха, что и позволяет использовать ее в качестве эффективного закалывающего средства. Регулировать температуру воды в ванне легко. Делать это вам поможет сам малыш, проявляя удовольствие или неудовольствие при изменении температуры. Постепенное ее снижение помогает повысить устойчивость организма к простудам.

### **Домашняя школа плавания**

Наша цель — научить ребенка свободно плавать за 11 месяцев занятий. За это время он приобретает следующие навыки:

- ♦ самостоятельно держится на поверхности воды в положении на спине 10-15 минут, совершая при этом любые движения;

- ♦ ныряет на глубину до 1,5 м, достает со дна ванны предметы;

- ♦ плавает под водой 6-8 секунд.

В нашей виртуальной «школе плавания» ребенок пройдет три класса. В зависимости от «успеваемости» на каждый класс будет отводиться от 4 до 8 недель. В очередной класс малыш должен переводиться только в том случае, если он хорошо справился с задачами предыдущего.

### **Первый класс**

(возраст от 4 до 9 недель)

Главная задача — адаптация к воде. Начинать занятия надо при температуре воды  $+34^{\circ}\text{C}$ . Такую температуру ребенок не замечает, его система терморегуляции находится в пассивном состоянии. Попытка подстраховаться и начать с более теплой воды (скажем,  $+37^{\circ}\text{C}$ ) не только отдалит желаемый результат, но и помешает достижению цели. Она может привести к... простуде. Дело в том, что температура выше комфортной ( $+34^{\circ}\text{C}$ ) обеспечивает лишний приток тепла, и в результате тело ребенка начинает перегреваться. Для защиты от перегрева включается система терморегуляции: открываются поры, начинается испарение с поверхности тела. Когда вы вынимаете ребенка из ванны, испарение усиливается. В этот момент достаточно маленького сквозняка, чтобы ребенок простудился.

По мере обучения плаванию на следующих занятиях температура воды будет понижаться. Ориентироваться надо на реакцию малыша: если он радуется — можно снизить температуру на пару градусов, если насторожился — повысить.

В первом классе происходит и психологическая адаптация — ребенка к тренеру, тренера — к ребен-



Насколько она успешна, взрослый заметит по реакции малыша: улыбается — значит, все идет правильно, насторожился — что-то не так. Вам предстоит многое понять в вашем ребенке. Кто он — холерик, меланхолик, сангвиник? Какие действия ему нравятся? Что вызывает у него неприязнь?

### **Второй класс**

(возраст от 2,5 до 4 месяцев)

Главная задача — освоение плавания на спине, умение самостоятельно держаться на воде в течение 5 минут. Родители мечтают увидеть, как их грудничок дрейфует на спине без всякой поддержки. Воплотится ли эта мечта в жизнь, зависит от вас. Если вы успешно прошли первый класс, верите в успех, понимаете малыша, это непременно произойдет. Физиологи объясняют это чудо просто: «Ребенок поплывет, когда расстанется со сгибательной позой».

### **Третий класс**

(возраст ребенка 5-8 месяцев)

Главная задача — освоение ныряния и плавания на животе в течение 1 минуты. В течение одного занятия ребенок может несколько раз нырять в воду, чтобы достать игрушку со дна, самостоятельно выплывая на поверхность воды.

К школе плавания малыша надо готовить с помощью массажа и специальных упражнений.

Массаж делают на пеленальном столике. Это легкие поглаживания, растирания и поверхностные разминания ног, живота, области грудной клетки, рук, ног, спины.

Упражнения для ног: сгибания и разгибания в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, разведение и сведение прямых и

согнутых в коленях ног, имитация стиля «кроль» (попеременные движения прямыми ногами вниз-вверх) и стиля «брасс» (разведение согнутых в коленях ног с последующим их сведением и разгибанием).

Упражнения для рук: сгибание и разгибание рук во всех суставах, сведение их к груди и разведение, поднятие рук за голову, имитация гребковых движений при стиле «кроль» на спине (попеременные подъемы рук назад и боковой «гребок» — в исходное положение) и при стиле «брасс» (ладони соединены, затем они разводятся, выполняя «гребок» грудью).

Упражнения для туловища: лежа на спине, ребенок хватает взрослого за пальцы, и тот поднимет его за руки до положения сидя, затем опускает.

Каждое упражнение повторяется от 5 до 10 раз (в зависимости от возраста). Общая продолжительность массажа и гимнастики — от 10 до 20 минут.

Обучая плаванию грудных детей, мюнхенские ученые насчитали у них около десятка разновидностей «стилей». Общими для всех были попеременные (реже одновременные) движения руками и ногами. За одну минуту руки малыша успевают сделать 16-20 гребковых движений, а ноги — 32-38. Большинство детей начинают с плавания на спине, а хорошо освоив этот «стиль», предпочитают плыть на животе или на боку.

### **Советы мамам и папам**

Важно, чтобы занятия в воде вызвали у малыша только положительные эмоции. От природы у детей не может быть страха перед водой, ведь они много месяцев плавали в утробе матери. Испуг может появиться только по вине взрослых.



Например, когда по недосмотру в ванну стала поступать холодная или, наоборот, горячая вода. Чтобы температура воды всегда была под контролем, под рукой должен быть градусник (замеры надо делать 2-3 раза в течение занятия). Поводом для страха иногда бывает сильное раздражение слизистых оболочек глаз, если вода чрезмерно хлорирована или в нее попало мыло.

Психика ребенка очень чувствительна. Ему может передаваться плохое настроение взрослых. Поэтому никогда не проводите занятие, если вы чем-то раздражены. Лучше перенесите его на другое время или даже на следующий день.

Урок плавания не должен проходить в тишине. С ребенком нужно все время разговаривать, ласково подбадривая его словами: «Какой хороший малыш!», «Как ловко он двигает ножками и ручками!», «Вода теплая, ласковая, она сделает тебя крепким, здоровым», «Хорошо! Плыви, плыви!» и т.п.

Хорошо бы, чтобы во время занятия фоном звучала из комнаты мелодичная музыка. Еще лучше, если мама будет напевать малышу песенку о том, какой он бесстрашный пловец. В ванне должны плавать любимые яркие игрушки ребенка.

От первой до последней минуты занятия надо внимательно следить за состоянием и настроением ребенка. Если у него появятся признаки утомления (вялость в движениях, нежелание двигаться, капризность) или переохлаждения (озноб, «гусиная кожа» на тельце, синюшный оттенок губ) надо немедленно прекратить урок. Если эти же признаки появятся и на следующий день, лучше прервать занятия на 2-3 дня.

Перед каждым занятием необходимо как следует проветрить ванную комнату и тщательно вымыть намыленной щеткой ванну, игрушки и весь используемый инвентарь. Если водопроводная вода чистая, не опасайтесь, что она попадет в уши ребенка: это не принесет ему вреда.

Желательно, чтобы занятия по плаванию проводились в одно и то же время. Урок должен начинаться спустя 1,5-2 часа после кормления и заканчиваться не менее чем за 20 минут до очередного приема пищи. После урока ребенок обычно бывает утомлен, ему нужно создать условия для отдыха в проветренной комнате.

Обязанности «тренера по плаванию» лучше всего выполняют мамы, поскольку они в этот период ближе всех малышу. Но это не догма. Занятие может проводить и папа, и бабушка, и дедушка, но из педагогических соображений желательно, чтобы весь курс обучения проводил один и тот же человек. Советую ему завести дневник — это поможет контролировать и регулировать плавательные нагрузки ребенка. Если вы заметите какие-то неблагоприятные явления (например, вес ребенка стал отставать от нормы), надо снизить нагрузку (сократить время занятий или количество движений, повременить со снижением температуры воды или даже число занятий до 2-3 в неделю).

В любом случае надо придерживаться главного методического правила: если ребенок с неохотой выполняет новое задание, если оно у него не получается и он начинает капризничать, надо немедленно отказаться от этого и ограничиться повторением пройденного. ■

Продолжение следует



Дмитрий Макунин

# Сердечные слова



Сердечно-сосудис-  
тые болезни  
настолько  
распространены  
в наше время,  
что любому  
из нас нелишне  
разбираться в ос-  
новных медицинских  
терминах, которыми  
оперируют врачи.

Зачастую сами  
названия болезней,  
записанные в меди-  
цинской карте,  
указывают на те  
нарушения,  
которые происхо-  
дят в организме.

**С**оставные части названий целого ряда заболе-  
ваний (приставки, корни или суффиксы) имеют  
определенные значения, зная которые можно  
легко определить суть того или иного недуга. На-  
пример, приставка «а-» означает отрицание, от-  
сутствие какого-нибудь качества, таким образом  
«аритмия» (от греч. «ритмос» — ритм, размерен-  
ность) буквально переводится как «нет ритма». Диаг-  
ноз «аритмия» свидетельствует о наруше-  
нии нормального ритма сердцебиения, перебо-  
ях в работе сердца.

Приставка «гипер-» (от греч. «гипер» — над,  
сверх) означает превышение нормы. Напри-  
мер, «гипертония» (от греч. «тонос» — напряже-



ние) — увеличение кровяного давления вследствие повышенного напряжения артерий; «гипертрофия миокарда» (от греч. «трофе» — питание) — компенсаторное увеличение массы сердечной мышцы при ослаблении ее сократительной способности или при повышении нагрузки на нее.

Если же в названии есть приставка «гипо-» (от греч. «гипо» — внизу, снизу), то это означает, наоборот, понижение по сравнению с нормой. Отсюда «гипотония» — пониженный тонус артерий.

По-гречески «алгос» — боль, поэтому корень «-алг-» в том или ином названии заболеваний указывает на то, что боль является его основным симптомом. Например, термин «кардиалгия» (от греч. «кардиа» — сердце) объединяет все боли в области сердца.

Если название оканчивается на «-ит», то эта болезнь имеет воспалительный характер. Например, «миокардит» (от греч. «миос» — мышца) — воспаление сердечной мышцы (миокарда); «перикардит» (от греч. «пери» — около) — воспаление околосердечной сумки, или перикарда (серозной оболочки, покрывающей сердце); «эндокардит» (от греч. «эндо» — внутренний) — воспаление внутренней оболочки полости сердца (эндокарда).

Корень «-патия» (от греч. «патос» — болезнь, страдание) указывает на заболевание (патологию) какого-либо органа. К примеру, термином «миокардиопатия» пользуются, чтобы обозначить поражение сердечной мышцы невыясненной этиологии (причины).

Названия некоторых заболеваний образованы путем сочетания нескольких основ от анатомических или других терминов (в основном

греческого или латинского происхождения) и характерных клинических симптомов. Так, «стенокардия» (от греч. «стенос» — узкий, тесный и «кардиа» — сердце) буквально означает «стеснение сердца», что точно соответствует главным проявлениям заболевания — резким, сжимающим, давящим болям в области сердца, ощущаемым больным во время приступа. «Брадикардия» — (от греч. «брадис» — медленный и «кардиа» — сердце) — замедленный ритм сокращений сердца. «Тахикардия» — (от греч. «тахис» — быстрый, скорый и «кардиа») — то есть учащение сердечных сокращений.

Название такого заболевания, как «пароксизмальная тахикардия», образовано из двух терминов — «пароксизм» (от греч. «пара» — отклонение от чего-либо и «оксино» — обострять), что означает внезапный и острый приступ болезни, и «тахикардия». Характерным клиническим признаком пароксизмальной тахикардии являются приступы сердцебиения с внезапным началом и внезапным окончанием.

По такому же принципу образованы названия с указанием основного патогенетического признака заболевания. (Патогенез — механизмы развития болезни.) Например, «атеросклероз» (от греч. «атер» — каша и «склерос» — плотный, твердый) отражает саму суть данного патологического процесса — проникновение и отложение в стенке артерии жировых веществ (липидов), приобретающих в последующем вид кашицы, а затем развитие в этих участках соединительной рубцовой ткани, в результате чего стенки артерии уплотняются и утолщаются, а просвет их суживается.

«Кардиосклероз» (от греч. «кардиа» — сердце и «склерос» — твер-



дний) дословно переводится как «затвердение сердца», то есть патологическое состояние сердечной мышцы, связанное с развитием в ней соединительной ткани.

В основе названия «ишемическая болезнь сердца» (ИБС) лежит термин «ишемия» (от греч. «исхо» — задерживаю и «гемо» — кровь), означающий малокровие в каком-либо органе или тканях. Таким образом, ИБС — это поражение сердечной мышцы, возникающее в результате уменьшения притока артериальной (богатой кислородом) крови при неизменном оттоке крови по венам.

«Экстрасистолия» (от лат. «экстра» — сверх меры, чересчур и греч. «систоле» — сжимание, сокращение) — это преждевременное (внеочередное) сокращение сердца. «Аневризма», например, аорты в переводе с греческого означает «расширение просвета кровеносного сосуда или расширение полости сердца вследствие каких-то изменений или повреждений стенок сосуда».

Название «инфаркт миокарда» (от лат. «инфарктус» — наполненный) обусловлено тем, что область поражения участка ткани миокарда заполнена различными клетками (преимущественно клетками крови, пропитывающими сердечную ткань в результате разрушения мелких сосудов). Вообще, инфаркт — это омертвление участка ткани из-за нарушения притока крови по сосуду, который кровоснабжает этот участок.

«Тромбоэмболия легочной артерии» (от греч. «тромбос» — сгусток и «эмбалло» — вталкиваю) представляет собой закупорку ствола и ветвей легочной артерии кровяными сгустками (тромбами), переносимыми с кровью.

Есть и такие названия, которые в дословном переводе отражают тот или иной признак заболевания. Например, «инсульт» в переводе с латинского — скакать, прыгать. Это — острое нарушение мозгового кровообращения.

Встречаются и более сложные названия заболеваний, например «миокардиодистрофия» (от греч. «миос» — мышца, «кардия» — сердце и «дис» + «трофе» — расстройство питания). Это невоспалительное поражение сердечной мышцы в виде нарушения ее питания под воздействием внесердечных факторов.

Для обозначения ряда заболеваний до сих пор используют старые названия, которые, с точки зрения современной медицины, не отражают их истинной сущности. Так, возникновение заболевания, известного сейчас как ревматизм, в древности врачи связывали с растеканием по всему телу больного особой ядовитой жидкости. Отсюда и название «ревматизм», образованное от греч. «реуматисмос» — растекание. И хотя уже давно установлено, что это инфекционное аллергическое заболевание с преимущественным поражением суставов и сердечно-сосудистой системы, старое название сохранилось и широко используется в медицине.

Этот краткий перечень терминов не дает, конечно, полной картины сердечно-сосудистых заболеваний, но он поможет вам разобраться в диагнозе, поставленном врачом.

Ну а справиться с болезнью помогут не «сердечные термины», а сердечные слова. Хорошие врачи знают их силу. ■



# Без подробностей

## Поплавали — и на улицу

**Д**ля дезинфекции больших объемов воды часто используется хлор. В закрытых бассейнах он испаряется с поверхности воды, и его соединения могут представлять определенную опасность, особенно для детей.



Согласно результатам исследования, проведенного в Университете Умеа (Швеция), побочные продукты хлорирования воды, содержащиеся в воздухе, повреждают иммунные клетки в тканях легких и слизистой оболочки бронхов. А это может быть одним из факторов, провоцирующих развитие хронического бронхита и бронхиальной астмы.

В последнее время во многих бассейнах перешли на другие, более современные способы обезвреживания воды. Но если ваш ребенок регулярно посещает бас-

сейн, где воду до сих пор хлорируют, позаботьтесь о том, чтобы занятия плаванием чередовались у него с активными занятиями на открытом воздухе.

## Скоро у нас будет некому рожать

**К** 2025 году репродуктивный потенциал России может оказаться в «точке невозврата», из которой его будет практически невозможно восстановить. Об этом заявил заместитель председателя Комитета Госдумы по образованию и науке Сергей Колесников. Выступая на заседании Экспертного совета Комитета Совета Федерации по социальной политике, он подчеркнул, что в настоящее время происходит неуклонное ухудшение состояния репродуктивного здоровья российских женщин. Растет распространенность серьезных гинекологических заболеваний среди молодых девушек (что, кстати, сказывается и на их психологической готовности к материнству).

По информации директора Департамента медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Минздрава Ольги Шараповой, в настоящее время на одну российскую женщину приходится всего 1,32 ребенка (при этом только 32% из них появляются на свет в результате нормальных родов), а для поддержания стабильной демографической ситуации в стране

этот п...  
миним...  
Прич...  
лавшие...  
единой...  
отноше...  
ровья н...  
циальн...  
в кото...  
часть н...  
тили с...  
репрод...  
мужчин...  
молоды...  
главных...  
щества

Родд...  
ру...

С 1...  
ск...  
по...  
родивш...  
«Новост...  
риваетс...  
лей же...  
каждую...  
торую в...  
30 неде...  
явила п...  
ального...  
Карелов





этот показатель должен быть как минимум 2,1.

Причины этих проблем выступавшие видят в отсутствии четкой единой политики государства в отношении репродуктивного здоровья нации, а также в тяжелых социально-экономических условиях, в которых находится большая часть населения страны. Как отметили собравшиеся, поддержание репродуктивного здоровья как мужчин, так и женщин (особенно молодых) должно быть одним из главных приоритетов власти и общества.

#### **Роддома получают по 5 тысяч рублей за каждые роды**

**С** 1 января 2006 года российские роддома будут получать по 5 тысяч рублей за каждую родившую женщину, сообщает РИА «Новости». Кроме того, предусматривается выделение 2 тысяч рублей женским консультациям за каждую беременную пациентку, которую врачам удастся довести до 30 недель беременности. Как заявила председатель Фонда социального страхования (ФСС) Галина Карелова, эти выплаты предусмот-

рены программой родовых сертификатов.

Каждый бланк родовых сертификатов будет состоять из четырех частей. Одна останется в женской консультации, вторую консультация должна будет предъявить в ФСС для получения выплаты, третью женщина передаст в роддом, в четвертой части бланка, «памятной», будут указаны дата рождения ребенка, его рост и вес.

Важно, что будущая роженица сможет самостоятельно выбирать как женскую консультацию, так и роддом, а это будет стимулировать борьбу за пациентов среди учреждений этого профиля.

Понятно, что программа родовых сертификатов направлена на создание материальной заинтересованности врачей и медицинских учреждений в увеличении числа успешных родов.

Как предполагают авторы программы, к концу 2006 года количество рождений должно составить не менее полутора миллионов.



Подготовила  
Татьяна Яковлева



# Нашла коса на камень

Бывают в жизни ситуации, когда по разным причинам семейные отношения дают трещину. Жизнь под одной крышей угнетает, звучат взаимные упрёки, накапливаются обиды. Как пережить эти трудные времена, когда кажется, что из семьи навсегда уходят мир и любовь?

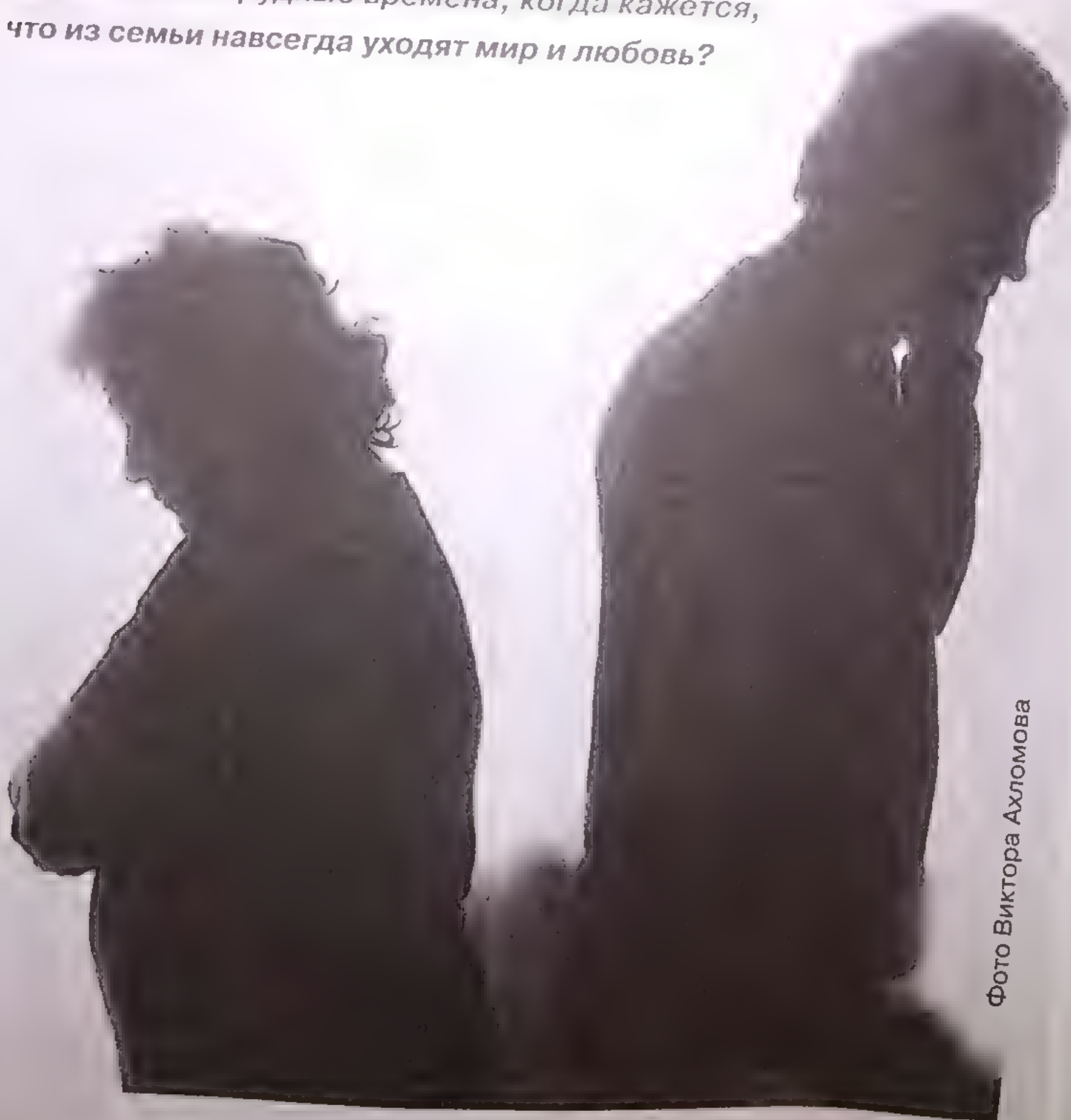


Фото Виктора Ахломова



Чтобы не доводить отношения до разрыва, супругам надо попытаться найти друг в друге то, ради чего стоит продолжать совместную жизнь. Психологи предлагают воспользоваться для этого очень простым, но необычным способом. Возьмите лист бумаги и разделите его вертикальной линией на две половины. В левой части столбиком перечислите все достоинства своего супруга, а в правой — его недостатки и свои претензии к нему. Затем оторвите правую половинку и сожгите ее. Дальнейшая терапия состоит в том, чтобы по несколько раз в день внимательно перечитывать все, что осталось на листе. Постепенное «внедрение» в психику достоинств своего спутника жизни и будет тем якорем, на котором, как уверяют психологи, сможет удержаться семейный корабль.

Однако часто, особенно в молодых семьях, проблемы между супругами усугубляются из-за вмешательства третьей стороны — родителей мужа или жены. Очень близкие люди, чаще всего теща или свекровь, из лучших побуждений могут подтолкнуть молодых к разрыву. На эту тему существует множество анекдотов, излюбленным персонажем которых, как правило, является теща. Свекрови эта незавидная роль отводится гораздо реже. Почему? Видимо, причина кроется в давних традициях. В прежние времена молодые начинали совместную жизнь в доме мужа, где хозяйкой оставалась его мать. И как бы ни складывались отношения невестки со свекровью, критиковать старшую в доме было не принято.

В наше время внутрисемейные отношения изменились: культ старших отошел в прошлое. И современные невестки зачастую не скры-

вают своего недовольства свекровями. В конфликт поневоле втягивается и молодой муж.

Вот как описывает свои семейные трудности одна моя знакомая: «После окончания института яшла работу в модельном бизнесе, стала хорошо зарабатывать. Вышла замуж по любви. Моя свекровь — интеллигентный человек, педагог со стажем. Но, когда мы сталкиваемся с ней на кухне, я знаю: конфликт неизбежен. Свекровь непрекаемым тоном, с издевкой критикует мои кулинарные способности, а заодно и весь быт нашей молодой семьи. А меня просто подмывает ответить грубостью на грубость — сдержаться трудно. Во мне стали проявляться злость и ехидство, не присущие мне прежде. Муж страдает, мечется между нами, не зная, что предпринять. Я начинаю срыывать злость и обиду уже на нем. И только потом, поостыв, в ужасе понимаю, что наша любовь и наша семья стремительно приближаются к краю пропасти. Что же с нами происходит? И что нам делать, чтобы нормализовать отношения?»

Изменение экономических функций семьи и новое положение в ней различных возрастных групп выдвинули на первый план именно эмоциональную сторону семейных взаимоотношений. Когда под одной крышей проживают две семьи разных поколений, нарушается так называемое «личное пространство», ярко проявляется психологическая несовместимость. «Кухонные склоки» незаметно перерастают во вражду и нередко становятся причиной семейного распада.

Увы, молодость запрограммирована на самоутверждение, а вот зрелость не всегда оказывается синонимом мудрости. Оказавшись в труд-



ной ситуации, многие молодые мужчины, продолжая находиться под сильным влиянием своих матерей, часто становятся на их сторону. А матери из самых добрых побуждений вмешиваются в жизнь молодых, не давая сыновьям возможности повзрослеть, стать самостоятельными.

Чтобы исправить ошибки, приводящие к разладу в семье, надо сначала проанализировать сложившуюся ситуацию. Психологи разработали тест, помогающий определить, какую роль в конфликте между невесткой и свекровью играет молодой муж. Отвечать на вопросы предлагается невестке, но познакомиться с ними нелишне и остальным членам семьи. А потом — совместно внести поправки в семейные отношения.

### Семейный тест

Выберите наиболее верные, на ваш взгляд, ответы на каждый из вопросов.

1. Свекровь обращает ваше внимание на то, что в доме беспорядок. Как реагирует на это ваш муж?

А. Начинает наводить порядок сам.

Б. Предлагает немедленно начать уборку.

В. Упрекает вас, рассказывая, что до женитьбы в доме всегда было безупречно чисто.

2. С кем ваш муж обычно обсуждает неприятности, случившиеся на работе?

А. С лучшим другом.

Б. С вами.

В. С матерью.

3. Вы серьезно поругались с мужем. Как он реагирует на это?

А. Идет к другу.

Б. Жалуется матери.

В. Просит, чтобы мама помирила вас.

4. Как вы празднуете Новый год?

А. По своему плану.

Б. Ждете прихода свекрови, чтобы она все приготовила и накрыла на стол.

В. Всегда справляете праздник у свекрови.

За ответ А начисляется 0 баллов, за ответ Б — 1 балл, за ответ В — 2 балла. Суммируйте набранные вами баллы и оцените полученный результат

0 — 2 балла. Рядом с вами независимый человек, привыкший решать жизненные проблемы самостоятельно. Он уважает свою мать, но независимо от нее строит семейные отношения с вами.

3 — 5 баллов. В конфликтной ситуации ваш супруг будет метаться от одной стороны к другой, стараясь вас примирить. К счастью, он терпелив, предпочитает компромисс, поэтому до явных ссор дело вряд ли дойдет.

6 — 8 баллов. Ваш муж помимо своего желания постоянно сравнивает вас с матерью, и вы в этом сравнении чаще всего проигрываете. Если между вами и свекровью возникнут серьезные трения, то он, скорее всего, встанет на сторону своей матери.

Выводы этого теста — не окончательный диагноз. Как бы ни был воспитан и настроен ваш муж, атмосфера в семье во многом зависит от вас. Для этого природа и наделила женщин тонкостью чувств и способностью понимать состояние близких людей.

### Правила для невестки

Чтобы не доводить дело до разлада, психологи советуют невесткам следовать простым, но очень важным правилам.



♦ Чтобы избежать разногласий, постарайтесь сделать так, чтобы главным в семье считался ваш муж. Даже если на самом деле командуете им вы, никогда не показывайте этого теще, чтобы не возбуждать у нее ревность.

♦ Если вы живете в квартире свекрови, помните: в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Поэтому не спорьте с ней о заведенных в доме порядках, а постарайтесь подстроиться под них. Если вы проявите такт и выдержку, то со временем сумеете изменить их по своему вкусу.

♦ Не воспринимайте настороженность свекрови как проявление скрытой враждебности. Ее беспокойство за сына вполне естественно. Лучший способ расположить свекровь к себе — заботиться о ее сыне.

♦ Если даже свекровь в чем-то не права, не фиксируйте на этом внимание. Сделайте над собой усилие и уступите, хотя бы из уважения к ее возрасту.

♦ Если вас задело то, что в возникшем конфликте муж защищает мать, не обижайтесь. Согласитесь: было бы хуже, если бы постаревшая мать была ему безразлична. Ведь это значило бы, что со временем и по отношению к вам он может проявить такую же черствость.

♦ Если вы почувствовали, что свекровь стремится оградить сына от вашего влияния, не спешите обсуждать это с мужем. Сначала поговорите по душам со свекровью.

♦ В случае затяжного конфликта не ставьте мужа перед выбором «я или она», а постарайтесь вместе выработать такую тактику и программу поведения, чтобы у свекрови не возникали к вам претензии.

♦ Никогда не обрывайте разговор, заметив, что в комнату входит свекровь.

♦ Не советуйте свекрови прилечь, когда в доме гости и за столом царит веселье.

♦ Не объясняйте детям поступки их бабушки «возрастными странностями».

♦ Старайтесь взять большую часть домашних обязанностей на себя.

♦ В присутствии свекрови не говорите о ком-либо: «Это же старый человек, что с него взять...», а в споре с ней не употребляйте аргумент вроде: «В вашем возрасте...»

## Скандалы опасны для здоровья

Говорят: «Милые бранятся — только тешатся». Однако на самом деле это не так. «Бурные ссоры и скандалы между супругами подрывают здоровье, причем не только психическое», — утверждают американские ученые. Психолог Жанна Киколт-Глейзер и ее муж, вирусолог Рональд, экспериментально доказали связь между характером взаимоотношений супругов и их физическим здоровьем. В эксперименте участвовало несколько десятков пар, живущих вместе больше 12 лет. Сначала на кожу испытуемых наносили легкую рану, а затем просили супругов нежно утешить друг друга. При этом ученые засекали время, ушедшее на заживление ран. Потом условия опыта изменили: после нанесения таких же мелких ран, психологи провоцировали супругов на скандал. Во втором случае на заживление ушло на 40% больше времени. «Любая бурная ссора — это сильный стресс, который замедляет процессы регенерации», — объясняет профессор Глейзер.

Сергей Барсов



- ♦ Не критикуйте своего мужа в присутствии свекрови.

- ♦ Не дарите свекрови подарки, подчеркивающие ее возраст.

- ♦ Не забывайте хвалить и поддерживать свекровь. Не скупитесь на добрые слова в адрес своей второй мамы.

### Правила для свекрови

Для того чтобы избежать конфликтов, свекровям тоже следует придерживаться некоторых незыблемых правил.

- ♦ Не проявляйте повышенного интереса к подробностям жизни молодых.

- ♦ Старайтесь не обращать внимания на промахи невестки, не критикуйте ее поведение, стиль одежды и привычки в присутствии собственного сына.

- ♦ Не требуйте от молодых, чтобы они как можно реже отлучались из дома.

- ♦ Не противопоставляйте себя молодым, заявляя: «А вот в наше время...»

- ♦ Уважайте выбор своего сына, даже если его жена не стала для вас близким человеком.

- ♦ Не жалуйтесь на невестку подругам. В ответ на «провокационные» вопросы, твердо стойте на своем: «Моя невестка — самая лучшая!»

### Правила для зятя

Конфликтные ситуации могут возникать и на другом «фронте» семейных отношений — между зятем и тещей. Чтобы, вопреки анекдотам, этого не происходило, зятю тоже следует придерживаться некоторых правил.

- ♦ Не забывайте оказывать теще знаки внимания. Этим вы завоеуете ее расположение.

- ♦ Почаще хвалите жену в присутствии ее матери. Тем самым вы убедите тещу в искренности ваших чувств к ее дочери. Это поможет привлечь тещу на вашу сторону в случае трений с женой.

- ♦ Спрашивайте у тещи совета по разным вопросам, даже если вы в этом вовсе не нуждаетесь. Ее жизненный опыт гораздо богаче вашего, и не исключено, что у нее есть чему поучиться. К тому же это придаст теще значимость в ее собственных глазах.

- ♦ Научитесь без раздражения выслушивать мнение тещи. Если вы с ним не согласны, не отмалчивайтесь, а поблагодарите и спокойно выскажите свою точку зрения.

- ♦ В ежедневной суете старайтесь выкроить хотя бы пару минут, чтобы справиться о здоровье тещи и ее делах.

- ♦ Не воспринимайте расспросы тещи о себе как праздное любопытство. Стремление лучше узнать человека, которому она отдала свою дочь, вполне естественно. Дайте ей возможность лишний раз убедиться, что вы на самом деле тот единственный, кто способен сделать счастливым ее родное дитя.

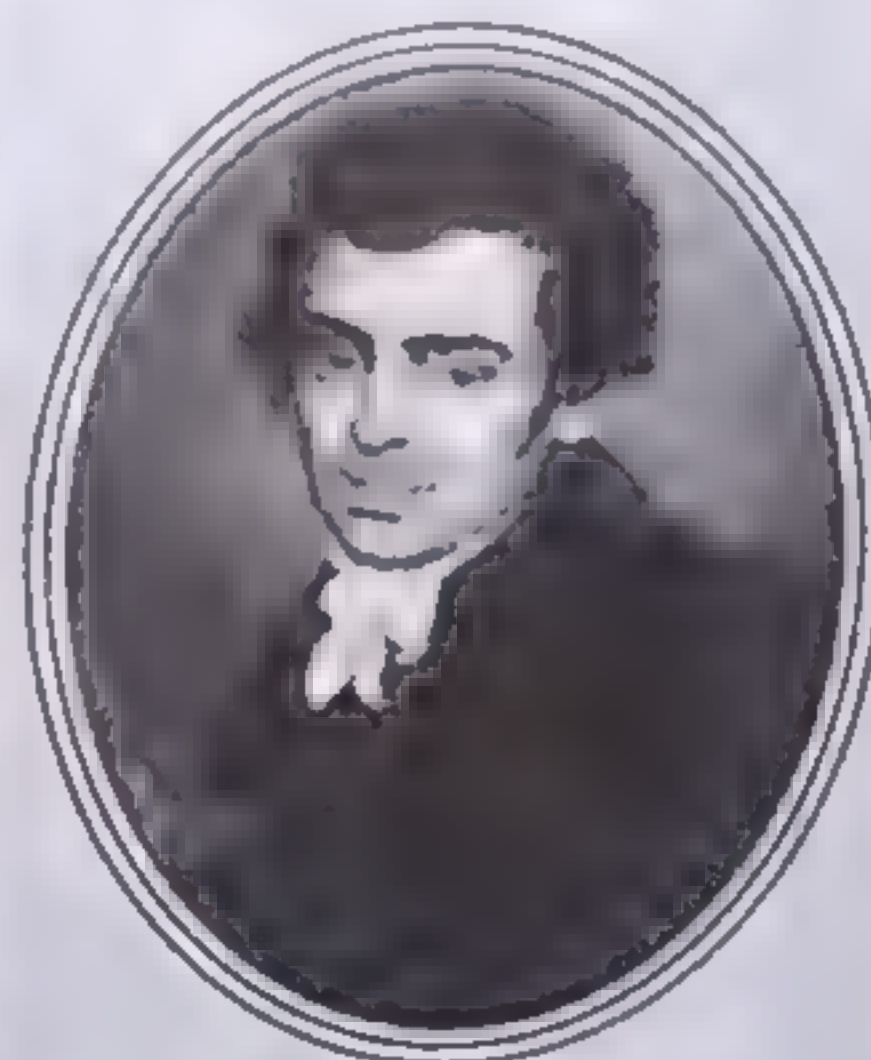
- ♦ Всегда помните, что теща, как и вы, хочет наладить теплые отношения в семье. С этих позиций вам будет легче найти общий язык с матерью вашей жены.

**Чтобы конфликты не привели к краху, всем членам семьи необходимо уважать чужие вкусы, привычки, стремления, принимая их без упреков и не ставя в пример себя. ■**



# Коэффициент эрудиции

1. Кому принадлежат слова: «Если хочешь победить весь мир, победи самого себя»?  
А. Достоевскому. В. Чехову. С. Горькому. Д. Л. Толстому.
2. Кто был мамой Снегурочки в поэтической «весенней сказке» А.Н.Островского?  
А. Зима. В. Весна. С. Вьюга. Д. Луна.
3. Какое из этих сооружений не является детищем архитектора Константина Андреевича Тона?  
А. Дом Пашкова на Моховой. В. Большой Кремлевский дворец.  
В. Храм Христа Спасителя. Д. Здание Николаевского (ныне Московского) вокзала в Санкт-Петербурге.



4. Как называется певучая распевная мелодия?  
А. Канцона. В. Каватина. С. Каприччио. Д. Кантилена.
5. В каком фильме Владимир Зельдин сыграл свою первую роль?  
А. «Сказание о земле Сибирской». В. «Учитель танцев». С. «Свинарка и пастух». Д. «Карнавальная ночь».
6. Какое женское имя не упоминалось персонажем Андрея Миронова в песне из фильма «Соломенная шляпка»?  
А. Лизетта. В. Анетта. С. Жанетта. Д. Иветта.
7. Помните: «Сезам, откройся!» Что такое сезам?  
А. Кориандр. В. Чечевица. С. Тмин. Д. Кунжут.
8. В каком из этих озер вода пресная?  
А. Эльтон. В. Иссык-куль. С. Севан. Д. Арал.
9. Чего нет на гербе Тулы?  
А. Клинок. В. Молотов. С. Пряников. Д. Орудий.
10. Как переводится слово «фокстрот»?  
А. Лисий шаг. В. Быстрый шаг. С. Широкий шаг. Д. Хитрый ход.
11. Где, по русским народным поверьям, живет кикимора?  
А. В поле. В. В доме за печкой. С. На болоте. Д. В амбаре.
12. Как на Руси назывались лапти из пеньковой веревки?  
А. Коты. В. Опорки. С. Ошметки. Д. Чуни.

Ответы на стр. 94



Елена Петрова,  
доктор психологических наук, профессор

# Имидж И ВОЗРАСТ

Слово «имидж»  
вошло в наш обиход  
недавно.

Происходит оно  
от английского  
image (образ)  
и означает  
представление о  
вещах и людях,  
формируемое  
целенаправленно.  
Появилась даже  
новая профессия —  
имиджмейкер.  
Так называют  
специалиста,  
разрабатывающего  
образ чего-либо  
или кого-либо.

Владея этим  
искусством, можно  
умело подчеркивать  
свои выигрышные  
стороны.



Первый шаг в формировании имиджа — продуманный внешний облик. Конечно, впечатление о человеке складывается не только из того, как он выглядит и во что одет. И тем не менее «язык» одежды очень важен, особенно для женщин.

На свете не так уж много людей, не интересующихся мнением о себе, сознательно игнорирующих впечатление, которое они производят на других. Прекрасной половине человечества,



во всяком случае, такое безразличие не свойственно. Правда, цели формирования имиджа могут быть разными: одна женщина хочет построить деловую карьеру, другая — вызывать восхищение у мужчин, третья — чувствовать себя уверенной и независимой в любом возрасте.

В построении имиджа участвуют две стороны — сам человек и его окружение. Индивидуальный образ тесно связан с понятиями красоты и моды, представления о которых в обществе неустойчивы. Да и сами мы с возрастом меняемся. Поэтому имидж человека не может быть одинаковым в течение всей его жизни, со временем он устаревает. Следовательно, создание индивидуального имиджа — это постоянный динамичный процесс.

Поговорим об имидже женщины в разные периоды ее жизни.

### 18-25

В этом возрасте решаются вопросы жизненного самоопределения, в том числе два главных — кем быть и с кем жить. И в построении имиджа надо следовать этим основным целям.

Ваш козырь — молодость, а ей свойственны поиск своей индивидуальности, смелость, даже дерзость. Но главное в этом возрасте — формирование женственности, — поэтому старайтесь во всем придерживаться золотого принципа гармонии.

### 25-35

Вам пора почувствовать уверенность в себе, выработать свой стиль. Главный ваш козырь — женское очарование. Оно сейчас только раскрывается, но еще долго будет радовать окружающих.

Не будьте однообразны, меняйте свой облик. Можете позволить себе смелые наряды, обнажающие или подчеркивающие самые эффектные части фигуры — шею, плечи, ноги, грудь. Но только не на работе. На службе ваш имидж должен оставаться деловым.

Не усердствуйте с макияжем, не увлекайтесь слишком экзотичной одеждой. Главное — найти свою «изюминку».

Внимательно относитесь к подбору украшений, они должны гармонировать со стилем одежды. Откажитесь от пластмассовой бижутерии, которую носят подростки. Вечером уместны блестящие украшения, а днем — прозрачные или светлые камни небольшого размера.

### 35-45

Это расцвет женской красоты и сексуальности. Стремитесь к элегантности, изысканности, тщательно подбирайте и комплектуйте свой гардероб. Уделяйте особое внимание обуви — она должна быть высокого качества.

Избегайте имиджа маленькой девочки или легкомысленной особы. Не перегружайте одежду деталями. Откажитесь от молодежных украшений, имеющих дешевый вид, и экстравагантных причесок. Не носите кольца типа печаток, крупные самоцветы и массивное золото. Для вас подойдут нежные украшения с полупрозрачными камнями. Следите, чтобы все аксессуары были выдержаны в одном стиле.

### 45-55

В этом возрасте женщина прекрасна, как распускающаяся роза. Ваш козырь — эффективность женственных форм. Даже тем, кто хочет непременно сохранить девичьи очер-





тания фигуры, полезно добавить немного округлости в груди и бедрах — это только усилит очарование и улучшит состояние кожи.

Ваш стиль — продуманная элегантность: тщательно подобранная цветовая гамма, удобная обувь высокого качества.

Варьируйте оттенки цвета волос, но помните: они не должны быть темными. Брюнеткам и шатенкам рекомендуется выбрать цвет волос на 1-2 тона светлее своих естественных. И никаких посеребренных висков! Не стремитесь к коротким стрижкам мужского типа, не верьте, что они молодят, — это миф. Лучше всего носить полудлинные волосы с женственными волнами (но не мелкими кудряшками!). Следите, чтобы прическа всегда была аккуратной, художественный беспорядок на голове — не ваш стиль.

Формируйте классический гардероб, но добавляйте к нему модные аксессуары и почаще меняйте их. На работе придерживайтесь делового

имиджа, смягчая его женственными деталями, подобранными по стилю. Не впадайте в чопорность, но будьте осторожнее с фольклорными мотивами в одежде.

Откажитесь от прозрачных цветных камней, особенно красно-розовой гаммы.

## 55-65

Ваш стиль — подтянутость и молодость. Вы должны выглядеть и одеваться, как в сорок пять. Если вышли на пенсию, не ограничивайте себя семейными обязанностями. Найдите занятия, на которые не хватало времени раньше. Начните новую жизнь!

Запретите себе говорить о возрасте и не допускайте излишнего консерватизма, в том числе и во внешнем облике. Внимательно следите за модой, за современными линиями кроя, нюансами отделки.

Цвет одежды должен не только освежать, но и молодить вас. Предпочтение коричнево-черной гаммы, к которой испытывают тяготение люди после пятидесяти, говорит об усталости от жизни. И наоборот, разнообразная цветовая палитра в одежде создает жизнерадостную атмосферу. Поэтому откажитесь от темной одежды, а если надеваете ее, не забывайте повязать светлый шарфик или шейный платок. Из своей излюбленной цветовой гаммы выбирайте оттенки на тон светлее тех, что вы носили раньше.

Не отказывайтесь от макияжа и украшения — они повысят вашу привлекательность, но придерживайтесь некоторых правил.

Даже если кожа на ваших руках выглядит удовлетворительно, смените тонкие кольца на более крупные. Откажитесь от тонких браслетов, цепочек и мелких сережек.



Ваш козырь — элегантность. Существует три основных правила элегантности для этого возраста.

Первое. Насыщенность цвета одежды должна соответствовать насыщенности красок лица с учетом макияжа.

Второе. Цвет лица не должен сливаться с цветом одежды. Одежда — это лишь фон для лица.

Третье. Кожа, волосы, глаза и одежда должны быть выдержаны в одной цветовой гамме — той, которая вам идет.

Придерживайтесь светлых оттенков, не носите черный цвет. Если все же надеваете темную одежду, то учтите, что вырез горловины должен максимально удалять ее от лица. Не носите темных шейных платков и шарфиков.

Не пользуйтесь духами времен вашей молодости. Мир изменился, и нужно ему соответствовать.

Избегайте слишком облегающей одежды или тянущегося трикотажа. Носите плечевые накладки, позволяющие скорректировать возрастную сутулость. Обувь должна быть по-прежнему модной, но на умеренном каблуке.

Выбирайте светлые тона для волос, не стригите их слишком коротко. Лучше всего оставить волосы средней длины и укладывать их мягкими волнами.

Украшения должны быть без яркого блеска: если серебро — то черное, если золото — то матовое. Избегайте прозрачных камней. Перемещайте акцент с рук на область груди с помощью крупных бус, кулонов, брошек.

Создать элегантный образ помогают и красивые серьги. Во всех украшениях должна чувствоваться ручная работа.

Привлекательной женщина должна оставаться в любом возрасте. Это повысит ее самооценку, сделает более жизнерадостной, улучшит взаимоотношения с окружающими.

Прежде всего пересмотрите свой гардероб и откажитесь от вещей, которые вам не нравятся. При этом учтите: черный, коричневый, темно-серый или темно-вишневый цвета подчеркивают возраст. Время для них прошло.

Дома можно носить одежду насыщенных теплых тонов — красного, желтого, абрикосового, розового. Для выхода лучше предпочесть пастельную гамму. Если вы не можете отказаться от любимого темного платья, дополните его аксессуарами тех цветов, которые вам идут. Например, накиньте на плечи газовый, шелковый или шерстяной шарфик. Носите воротнички светлых тонов, подходящие по цвету не только к костюму, но и к волосам.

Не стоит придерживаться чисто делового стиля или стремиться к сверхэлегантности. А вот разумная доля романтизма никогда и никому не мешала. Подберите в тон к светлому воротничку шляпку и перчатки, светлые туфли на невысоком каблуке и дополните образ красивой светлой сумочкой.

Избегайте образа «старушки» или «бабки», стремитесь к имиджу «леди», «женщины без возраста». Кстати, вам очень подойдут модные кружевные жилеты, которые надевают сейчас на закрытое платье, и юбки-матрси.

Владеть «языком» одежды важно не только молодым. Чем старше человек, тем более компетентным он должен быть в этой области. Продуманная одежда прекрасно компенсирует возрастные изменения, с которыми нельзя не считаться. ■



## Аббат из Брюнна



В чешском городе Брно возле августинского монастыря св. Томаша есть небольшая площадь, которая носит имя Грегора Менделя. Того самого Менделя, имя которого в 50-60-е годы запрещалось произносить советским студентам. Слово «менделизм» в то время у нас считалось ругательным. В результате в нашей стране генетика не развивалась.

О великих открытиях Грегора Менделя мир узнал лишь после его смерти — и воздал ему должное. Сейчас на территории монастыря св. Томаша открыт мемориальный комплекс, посвященный памяти основоположника генетики. В бывшей столовой монастыря можно увидеть приборы, которыми пользовался ученый. А в монастырском садике воспроизводятся опыты Менделя по скрещиванию растений.

Грегор Мендель родился в 1822 году в Чехии, в крестьянской семье. Не успел подрасти, как стал помощником отца, ухаживавшего за барским садом. Немногих мальчишек увлекла бы такая работа. Но Грегор не считал ее трудовой повинностью,

ему было интересно прививать фруктовые деревья и наблюдать, что из этого получится. Интерес мальчика к природе, его любознательность и способности заметил учитель Томаш Маккита, по рекомендации которого Грегор после окончания общинной школы пошел учиться дальше — в школу в Липнике. Говоря современным языком, из начальной школы перешел в среднюю.

Блестяще окончив ее, он стал учеником гимназии в Троппау (ныне город Опава). Но тут с его отцом случилось несчастье: во время работы в лесу он получил тяжелую травму. Антон Мендель не мог больше поддерживать сына в учебе, и шестнадцатилетний Грегор был вынужден



самостоятельно зарабатывать на жизнь. Чтобы сводить концы с концами, он окончил учительские курсы и начал давать частные уроки. Но гимназию не бросил и по-прежнему считался в ней лучшим учеником.

По окончании гимназии Мендель поступил на философские курсы при университете в городе Олбмюц (сейчас Оломоуц), но для продолжения учебы не хватало средств. Ему пришлось бы оставить курсы, если бы не помощь младшей сестры Терезии, которая уступила ему часть своего приданого. Впоследствии Мендель отблагодарит сестру, взяв на себя все расходы по воспитанию и образованию ее детей.

На дальнейший выбор жизненного пути Грегора большое влияние оказала его мать, очень набожная женщина. Она мечтала, чтобы сын стал священнослужителем. Это не расходилось с устремлениями Грегора, тем более что должность священника давала ему возможность продолжить учебу.

В 1843 году, после окончания философских курсов, Мендель был принят в августинский монастырь св. Томаша, монахи которого славились ученостью. Настоятель Франц Напп, подбирая будущих священнослужителей для своего монастыря, в первую очередь обращал внимание на их интеллект и образование. Здесь можно было встретить людей разных мирских профессий — филологов и ботаников, музыкантов и математиков. Одновременно со службой в монастыре они преподавали в моравских гимназиях и школах.

Мендель отлично учился в богословском училище при монастыре, получил сан и был назначен в больницу св. Анны приходским священником. Но его по-прежнему тянуло к

знаниям, он мечтал получить высшее образование. И вместо продолжения духовной карьеры Мендель решил поступить в Венский университет. Но мечте не суждено было сбыться: он не выдержал экзаменов. Наука развивалась, в ней происходили открытия, о которых он не слышал. Он не был знаком с работами Дарвина по эволюции млекопитающих, а богословское воспитание не позволяло ему зачислить человека в отряд приматов.

Из Вены Мендель вернулся обратно в августинский монастырь. Настоятель Напп нашел средства, чтобы направить Менделя в Венский университет вольнослушателем. Обучение в качестве вольнослушателя не давало права получить диплом, но имело и некоторые преимущества: из всех предметов можно было выбрать самые необходимые. Мендель с большим интересом занимался физикой, биологией, химией и математикой. Анатомию и физиологию растений он изучал в лаборатории профессора Унгера — одного из лучших цитологов мира. Университетские преподаватели оценили ум, трудолюбие и увлеченность Грегора. По их рекомендации его еще студентом приняли в члены Венского зоолого-ботанического общества.

После двух лет изучения естественных наук Мендель вернулся в Брюнн (так раньше назывался город Брно), где его назначили преподавателем физики и естественной истории в Брюннскую высшую реальную школу. Там проявился еще один его талант — педагогический: эрудиция и добросовестность сочетались у него с необычной для учителей мягкостью. Ученики ценили его не только за образованность, но и за доброту.



Однако при всей своей учености без диплома Мендель не мог стать профессором. Чтобы устранить эту очевидную для всех несправедливость, он в 1856 году предпринял еще одну попытку поступить в Венский университет — опять неудачную. Будущий основоположник генетики не сумел одолеть экзамен по биологии. Больше никаких попыток получить высшее образование он не делал и последующие четырнадцать лет проработал в высшей реальной школе обычным учителем.

А в монастыре Грегор Мендель разводил цветы, выращивал в оранжерее ананасы, занимался энтомологией, изучал поведение пчел. Вообще круг научных интересов Менделя был чрезвычайно широк. Он занимался метеорологией, руководил метеостанцией в Брюнне и даже опубликовал несколько научных работ в этой области. Увлекался ономастикой — наукой об образовании имен собственных: он систематизировал немецкие фамилии, нумеровал их, учитывал количество в них гласных и согласных букв. Возможно, пытался открыть новые законы лингвистики.

Но главный научный интерес Менделя был сосредоточен на другом — на законах наследственности. Настоятель Напп выделил ему для опытов маленький участок земли около монастыря. Грегор Мендель посеял на этом участке горох. Выбор объекта исследования был тщательно продуман: удобство в культивации, самоопыление, четко выраженные признаки, крупные цветки, хорошо переносящие кастрирование и защищенные от чужой пыльцы, плодовые гибриды. Мендель определил задачу своей научной работы — изучать наследование различающихся признаков.

Ход скрещивания и результаты опытов Менделя сейчас подробно описаны во всех учебниках биологии. Правила наследования, сформулированные им, — классика биологии.

Его эксперименты по скрещиванию были лаконичны, логичны и точно просчитаны. В своих описаниях Мендель не использовал слова «ген» и «хромосома» — эти термины появились позже. В его работах вместо них фигурирует выражение «наследственный задаток». Но сути дела это не меняет. Мендель ввел новые понятия (доминантный и рецессивный признаки) и новую символику — буквенные обозначения генов, которыми пользуются все современные генетики. Он впервые использовал математический анализ биологических проблем и впервые применил метод вероятностей при случайном сочетании гамет (половых клеток) в процессе оплодотворения. Мендель определил, что признаки живого организма передаются определенными задатками (хромосомами), которые находятся в клетках в виде пар. Результаты опытов ученый изложил в работе «Опыты над растительными гибридами», которая считается классической.

В 1865 году Мендель доложил о своих открытиях на очередном заседании Естественного общества. Его статья с результатами исследований была опубликована в журнале, рассылавшемся в научные институты по всему миру. Мендель ждал признания, откликов или хотя бы вопросов. Но никакой реакции от научного мира не последовало. Сущность открытия Менделя в то время осталась непонятой.

Настоятель Напп умер в 1867 году. Весной 1868 года одиннадцатью



голосами из двенадцати выборщиков новым аббатом был избран Грегор Мендель. С этой должностью трудно было сочетать научную работу. По обычаю и закону настоятель монастыря св. Томаша занимал важное место в политической и финансовой жизни империи. Мендель участвует в выборах членов Моравского сейма и императорского совета.

С 1874 года Мендель тратил много сил на борьбу против закона о налогообложении монастырей. Он был единственным настоятелем во всей Австрийской империи, кто отказался платить подати. По иронии судьбы вскоре после смерти Менделя этот закон был упразднен.

Несмотря на загруженность общественной работой, Грегор Мендель продолжает опыты по гибридизации растений и скрещиванию пчел. По его проекту был сооружен пчельник, где обитали местные, каринтийские, кипрские и египетские пчелы. Мендель попробовал ставить опыты и на животных, но церковное начальство потребовало убрать из кельи мышей.

В январе 1884 года из-за тяжелой болезни сердца и почек аббат августинского монастыря св. Томаша, великий ученый, основатель генетики Грегор Мендель умер.

На похороны аббата на центральном кладбище собрался весь Брюнн. Оркестром, который исполнял реквием, дирижировал выдающийся чешский композитор Леош Яначек. В торжественных похоронах участвовало много высокопоставленных лиц духовного и светского звания. Но среди участников похорон не было никого, кто бы понимал, что из жизни ушел не только настоятель монастыря, известный своими благодеяниями, но и выда-

ющийся ученый-исследователь, имя которого вскоре станет известным всему миру.

В 1892 году голландский ученый Гуго де Фриз начал большую серию экспериментов по скрещиванию растений и изложил законы наследования в научном журнале. Немецкий ботаник Карл Корренс, работая с кукурузой, и австриец Эрх Чермак, скрещивая горох, независимо друг от друга также пришли к законам наследственности. Изучая научную литературу, оба ученых натолкнулись на статью Менделя «Опыты над растительными гибридами». Оказалось, что законы наследственности были открыты Грегором Менделем тридцать пять лет назад!

Слава Менделя моментально распространилась в научном мире. Появилась новая наука генетика и новые направления исследований. Генетика органически вошла во все биологические науки, сельское хозяйство, медицину. Развитие генетики повлияло на отношение к теории эволюции и на создание нового ядра в биологии — синтетической теории эволюции.

Разумеется, ученый имел немало предшественников. Ему были знакомы работы известных ученых Кёльрейтера, Найта и Сарже по гибридизации. Гениальность Менделя заключалась в том, что именно он увидел идею, сумел объединить факты в стройную логическую теорию. Биографы Менделя отмечают, что он очень серьезно изучил книгу Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора», которая появилась в 1859 году. А синтез принципов генетики и дарвинизма подготовил почву для современного подхода к познанию мира. ■

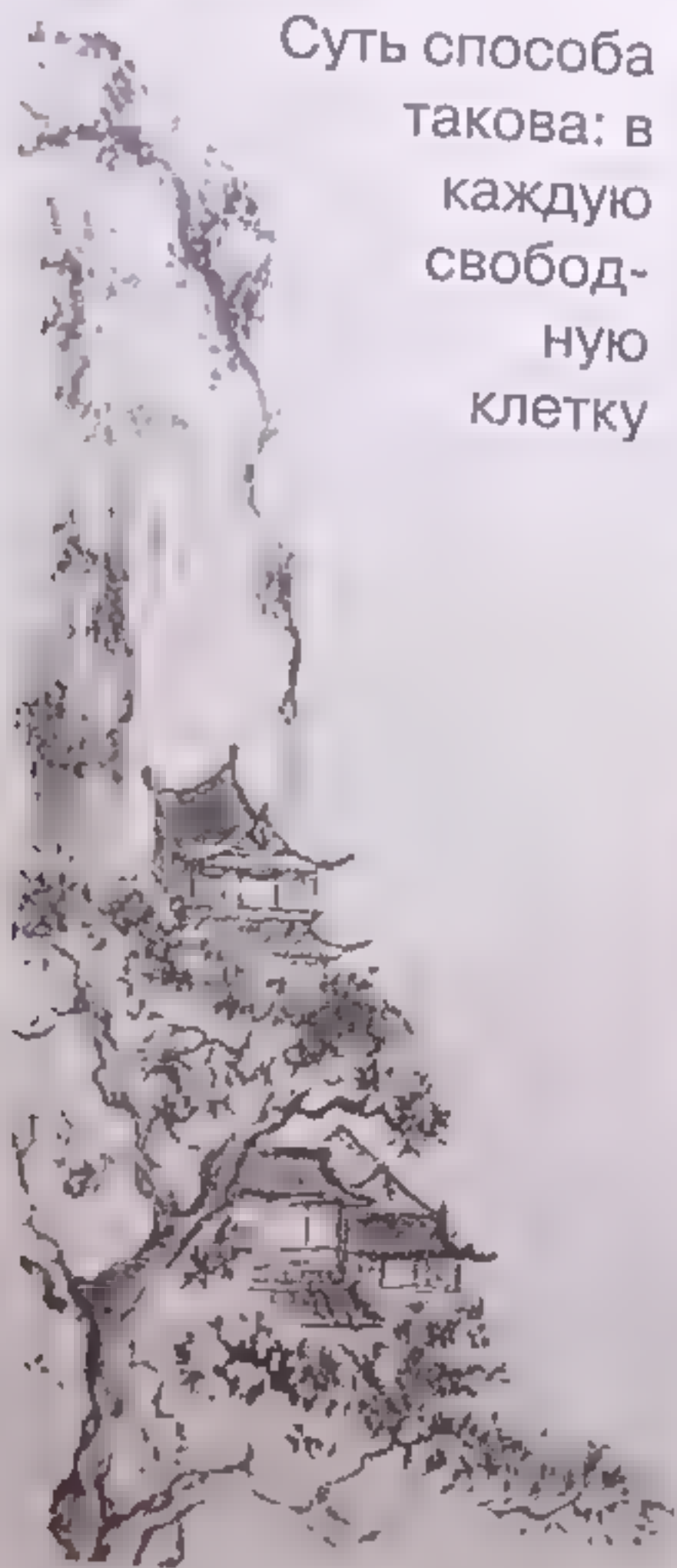


# Судоку

Японскую головоломку «судоку» мы начали публиковать совсем недавно, а уже получили несколько благодарных писем. Очень приятно видеть, как то, что ты делаешь, находит благодарный отклик. А вдвойне приятно получать письма, в которых читатель проявляет участие и предлагает что-то новое.

Так сделала Надежда Тимошина из Москвы. Она прислала нам письмо, в котором предлагает еще один способ решения задачи «судоку».

Суть способа такова: в каждую свободную клетку



Вариант 1

9	5	7	8	3	6	4	1	2
1	4	6	9	2	7	3	8	5
8	3	2	5	1	4	9	7	6
7	2	9	6	5	1	8	4	3
6	8	4	7	9	3	2	5	1
5	1	3	4	8	2	7	6	9
4	9	5	3	7	6	1	2	8
3	7	1	2	5	8	6	9	4
2	6	8	1	4	9	5	3	7

Вариант 2

9	5	7	8	3	6	4	1	2
1	4	6	9	2	7	3	8	5
8	3	2	5	1	4	9	7	6
7	8	9	6	5	1	2	4	3
6	2	4	7	9	3	8	5	1
5	1	3	4	8	2	7	6	9
4	9	5	3	7	6	1	2	8
3	7	1	2	5	8	6	9	4
2	6	8	1	4	9	5	3	7

Мы снова предлагаем вам решить задачи «судоку». Как и в прошлом номере: первая проще, вторая — сложнее.

Судоку 1

9			8		3		2	1
7		3		2		8		
		2	5	4	6		7	
5		7	6		4			8
4	8					6	3	5
	3	6	1	8	5		9	
3		9		5		1	6	
1		8			9			7
	2		3		7	5		9



### Вариант 1

1	2
8	5
7	6
4	3
5	1
6	9
2	8
9	4
3	7

### Судоку 2

	6	5	9		1			
2				3		9	8	
			6		2		1	
	9			7		2		
	7		8		3		4	
3		4		6			5	7
	5		3		8	1		2
					7			
	8	3	1		6		7	4

### Вариант 2

1	2
8	5
7	6
4	3
5	1
6	9
2	8
9	4
3	7

Ответы на задачки «судоку», опубликованные  
в № 3 за 2006 год

#### Решение судоку 1

9	7	4	6	5	2	8	1	3
8	6	3	7	1	4	5	9	2
5	2	1	9	8	3	7	6	4
6	9	7	8	2	1	4	3	5
3	8	5	4	9	7	6	2	1
4	1	2	5	3	6	9	7	8
2	4	9	3	7	8	1	5	6
1	5	8	2	6	9	3	4	7
7	3	6	1	4	5	2	8	9

#### Решение судоку 2

9	6	5	7	2	1	4	8	3
8	3	4	9	6	5	2	7	1
7	2	1	8	4	3	6	5	9
6	9	7	5	1	4	8	3	2
5	8	3	6	7	2	9	1	4
4	1	2	3	9	8	7	6	5
3	5	9	4	8	6	1	2	7
2	7	8	1	5	9	3	4	6
1	4	6	2	3	7	5	9	8

вписывать  
карандашом  
по несколько  
цифр, которые  
могли бы там  
находиться.

Затем методом ис-  
ключения стирать лас-  
тиком непригодные  
варианты. В результа-  
те в каждой клетке ос-  
танется только одна  
подходящая цифра.

Кроме того, наша  
читательница замети-  
ла, что иногда цифры  
можно менять места-  
ми. Таким образом,  
допускаются два вари-  
анта решения, и оба  
они будут верными.  
(Пример с двумя вари-  
антами приведен на  
стр. 90.)



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)								а/я	
фамилия					дом		корпус		квартира
отчество					имя				
					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 15px; vertical-align: middle;"></span>					003 "Кодекс здоровья" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 15px; vertical-align: middle;"></span>				
"Будь здоров!" _____									
_____									
(Не выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст" _____									



## Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. A  
2. B  
3. A

4. D  
5. C  
6. B

7. D  
8. C  
9. C

10. A  
11. B  
12. D





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 3-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-4 за 2006 г.  
и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-4 за 2006 г.

а также книги:

С.Шенкман **«ГОСПОДИН Р. И Я»**  
Т.Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп						
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

**ЖИЗНЕННАЯ СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ  
КАЧЕЛИ ВМЕСТО ТРЕНАЖЕРА  
БОЛЕЗНЬ, КРАДУЩАЯ КОСТИ  
ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ**

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 14.03.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 101 000 экз. Заказ № 8907.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Интернет/Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





Фото А. Князева



БУДЬ  
ЗДОРОВ! 4-06





# Будь здоров!

№5  
2006

100 страниц  
о самом  
главном

*Мы – дети  
солнца*

*Плавать  
раньше,  
чем ходить*

*Защитите  
себя от рака!*

*Фитотерапия  
остеопороза*





Продолжается подписка  
на II полугодие 2006 г.  
На журналы **«Будь здоров!»**  
и **«60 лет — не возраст»**  
можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**  
стр. 251, для Москвы — стр. 271  
Подписные индексы:

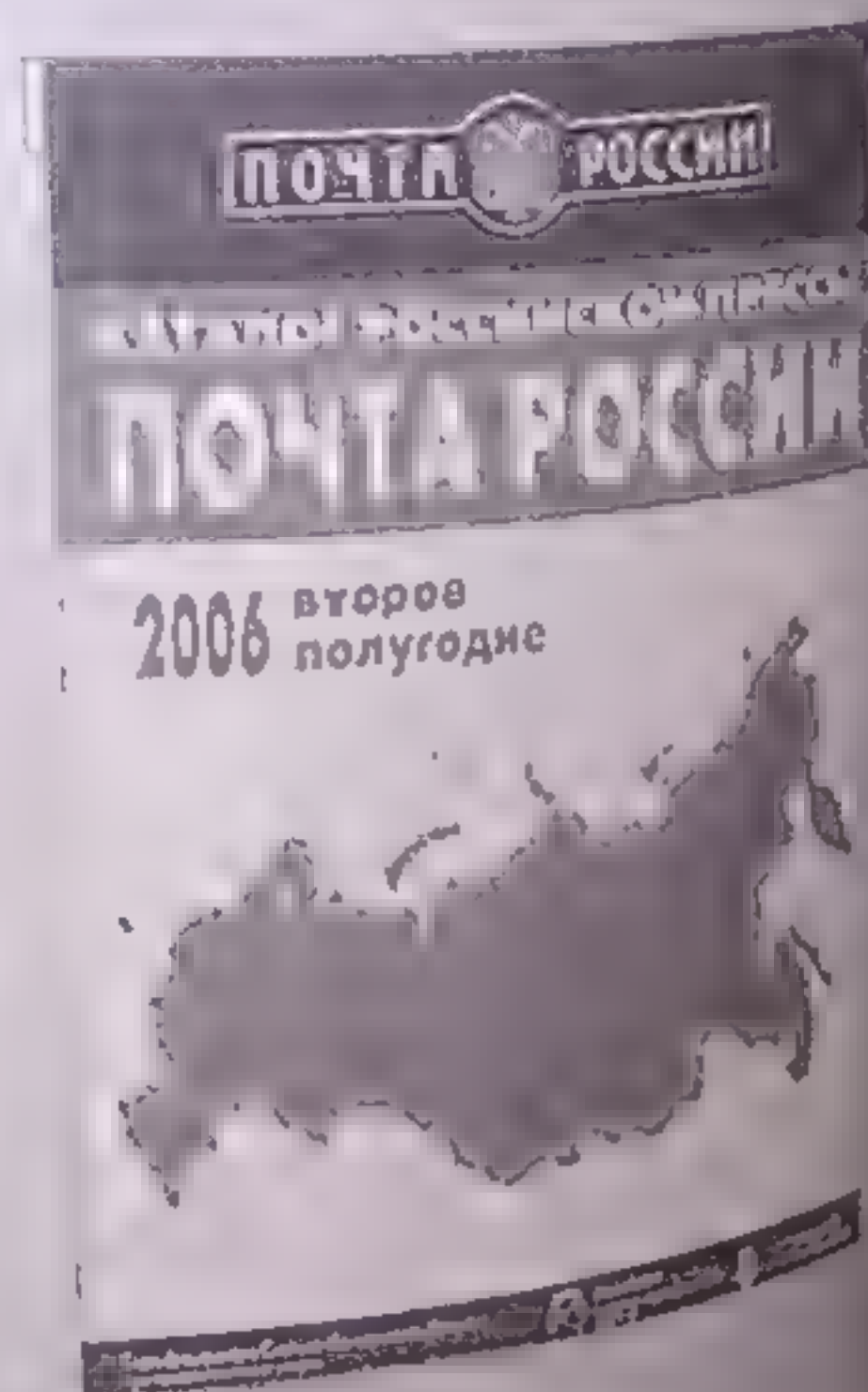
«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 73035
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 79922
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 44780

#### Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 99555  
для Москвы — стр. 184

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 99556  
для Москвы — стр. 116





(6 месяцев)

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 44780

РОССИИ»

СЫ:

— 99555

р. 184

раст»

— 99556

р. 116



Элект  
budzo

© «Бу



Ежемесячный журнал  
№5 (155), май, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2006 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Нина Орлова</b> Мы — дети солнца .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Homo sedens — человек сидящий .....	6
<b>Нина Самохина</b> Весенний чеснок .....	10
<b>Валентина Ефимова</b> Гепатит: от А до G .....	14
<b>Жорес Медведев</b> Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс» .....	20
<b>Николай Мазнев</b> Безнадежных больных не бывает .....	26
<b>Наталья Полосина</b> «Везде болит!» .....	29
<b>Борис Скачков</b> Мой тренажер — качели .....	34
<b>Валентина Ефимова</b> Фитотерапия остеопороза .....	36
<b>Светлана Мусина</b> Окопник от остеомиелита .....	42
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	47
<b>Вера Шабельникова</b> Защитите себя от рака! .....	50
<b>Маргарита Неснова</b> Вино из одуванчиков .....	56
<b>Валентина Яраева</b> За что японцы любят морских ежей? .....	58
<b>Ирина Собачнина</b> Мой внук не боится сквозняков .....	64
<b>Владимир Скрипалев</b> Плывать раньше, чем ходить .....	67
Коэффициент эрудиции .....	71
<b>Людмила Рудакова</b> Молодое лицо в любом возрасте .....	72
Без подробностей .....	78
<b>Юрий Можгинский</b> Кризис — это поворот .....	80
<b>Сергей Демкин</b> Единственная любовь Александра Куприна .....	85
Судоку .....	90



## Дорогие друзья!

Май — месяц особенный. Его всегда ждут с нетерпением. Во-первых, это уже настоящая весна — с солнцем, цветущей черемухой и сиренью. Во-вторых, в мае мы отмечаем День Победы. Можно по-разному относиться к старым и новым праздникам, но 9 мая остается памятной датой для всех. Этот праздник объединяет самых разных людей, вызывая почтительную благодарность к поколению, на долю которого выпало так много испытаний.

Для нашей редакции май еще и месяц тревожных ожиданий. В последних числах заканчивается подписка, от результатов которой многое зависит и для нас, и для вас. Именно ваша активность обеспечивает прочность наших позиций в мире периодики. А вам подписка гарантирует фиксированную цену на журнал и своевременное его получение.

Подписаться на журнал «Будь здоров!» и приложение «60 лет — не возраст» можно на почте по одному из двух каталогов (см. 2-ю страницу обложки).

Москвичи и те, кто часто бывает в столице, могут оформить подписку в редакции, заполнив квитанцию (см. стр. 93-94) и оплатив ее в любом отделении Сбербанка. В этом случае за вышедшими номерами надо будет приезжать в редакцию (ул. Суцевский вал, д.5, строение 15). В квитанцию необходимо вписать свои данные (включая телефон), название журнала и стоимость подписки.

Стоимость подписки в редакции на полгода:

«Будь здоров!» — 84 рубля

«60 лет — не возраст» — 77 рублей

Комплект из обоих журналов — 154 рубля

В редакции подписка заканчивается 16 июня.

Предыдущие выпуски журналов москвичи могут приобрести в редакции, а иногородние — заказать по телефону (495) 701-15-08 (подробности на стр. 92-94).



Нина Орлова, врач

# МЫ — ДЕТИ СОЛНЦА



Фото Петра Сидорина

*На протяжении многих веков люди тесно связывали свое существование с солнечным светом — и работа, и отдых были подчинены небесному светилу. Но настал век электричества, и ритм жизни человека изменился. Вспыхнули под потолком яркие лампы, на улицах зажглись фонари, и нам теперь нет дела до солнечного восхода или заката. Но так ли безобидно наше пренебрежение дневным светом?*

**П**од воздействием солнечного света сформировалось наше зрение. Световые лучи вызывают импульсы, которые распространяются по зрительному нерву до оптической области больших полушарий головного мозга. В зависимости от того, насколько интенсивен свет, они или возбуждают, или угнетают центральную нервную систему. Более

того, формируют наше самочувствие и работоспособность.

Яркие лучи солнца тонизируют клетки коры больших полушарий головного мозга, повышают их возбудимость и работоспособность. Солнце активизирует обменные процессы в организме, усиливает защитные реакции, увеличивает уровень аскорбиновой кислоты в



крови, надпочечных железах и мозге. Сосуды, сердце и все мышцы тела животворные лучи тоже заставляют работать энергичнее.

Современный человек поздно ложится и поздно встает, теряя прекрасные утренние часы даже летом, когда на улице уже давно светло. Поэтому перевод часовой стрелки весной на час вперед — дело полезное. Правда, любая перестройка наших внутренних биологических часов не обходится без некоторого напряжения организма. Но у большинства людей адаптация к весеннему времени происходит очень быстро (за один-два дня) и, по наблюдениям физиологов, не вызывает существенной десинхронизации биоритмов, не ухудшает самочувствия. Пожалуй, только ярко выраженным «совам» — тем, у кого пик суточной активности смещен к вечеру, приходится несколько труднее, но и они справляются с этой проблемой без ущерба для здоровья. А выигрывают от увеличения светового дня все без исключения.

Сегодня люди вынуждены компенсировать дневной свет электрическим, но такой свет неполноценен. В этом убеждают результаты многих научных исследований. В настоящее время полностью имитировать естественное солнечное освещение не удалось даже с помощью современных источников света. Кроме того, в ходе разных экспериментов было доказано, что даже частичная замена естественного света искусственным значительно ухудшает физическое и психическое состояние людей, заставляет их быстрее чувствовать утомление. Особенно трудно выполнять работу, связанную с напряжением зрения.

На биологическую активность естественного света существенно влияет и то, насколько высоко солнце стоит над горизонтом, ведь косые солнечные лучи проходят через гораздо большую массу атмосферы, чем прямые. Они задерживаются там и изменяют свой спектральный состав.

К этому стоит прибавить, что световой режим в больших промышленных городах специфичен: атмосфера здесь загрязнена и не полностью пропускает наиболее нужную людям часть ультрафиолетового излучения. Специфичен и образ жизни горожан — мы мало бываем на открытом воздухе, мало ходим пешком, много ездим в транспорте, свободное время проводим в магазинах, кино, перед экраном телевизора, да плюс к этому на работе частенько сидим с электрическим светом. Неудивительно, что медики отмечают у городских жителей так называемое «световое голодание», которое приводит к нарушению физиологического равновесия в организме и развитию различных болезненных состояний.

У такого «голодающего» лицо редко озарено румянцем, он быстро утомляется, легко схватывает простуду, у него снижены бактерицидные свойства крови и активность всех систем организма, призванных охранять от неблагоприятных воздействий внешней среды. В результате — часто обостряются хронические болезни, появляются функциональные расстройства нервной системы.

Особенно тяжело приходится детям. Им ультрафиолет необходим для того, чтобы хорошо шел процесс окостенения скелета. Если ультрафиолета недостаточно, раз-



вивается рахит — все еще довольно распространенное заболевание у детей. А это прямое следствие недостатка в детском организме витамина D (его назначение — задерживать фосфор и кальций и способствовать отложению их в костной ткани). Витамин D появляется в организме главным образом в результате синтеза из провитамина D в коже под воздействием солнечных лучей.

Иногда дефицит естественного ультрафиолета восполняют искусственным ультрафиолетовым облучением, используя для этого специальные лампы. Однако этот способ нельзя считать полноценным, ведь ультрафиолетовая лампа, даже самая лучшая, — всего лишь отдаленная копия настоящего солнца. Самый надежный способ избавиться от светового голодания — как можно больше бывать на свежем воздухе, под открытым небом. Но это не значит, что летом надо загорать часами. Подставлять обнаженное тело солнцу, особенно в середине дня, вредно: жесткий ультрафиолет снижает иммунитет, в том числе противоопухолевый. В летнее время наслаждаться прямыми солнечными лучами можно лишь утром — и этого вполне достаточно.

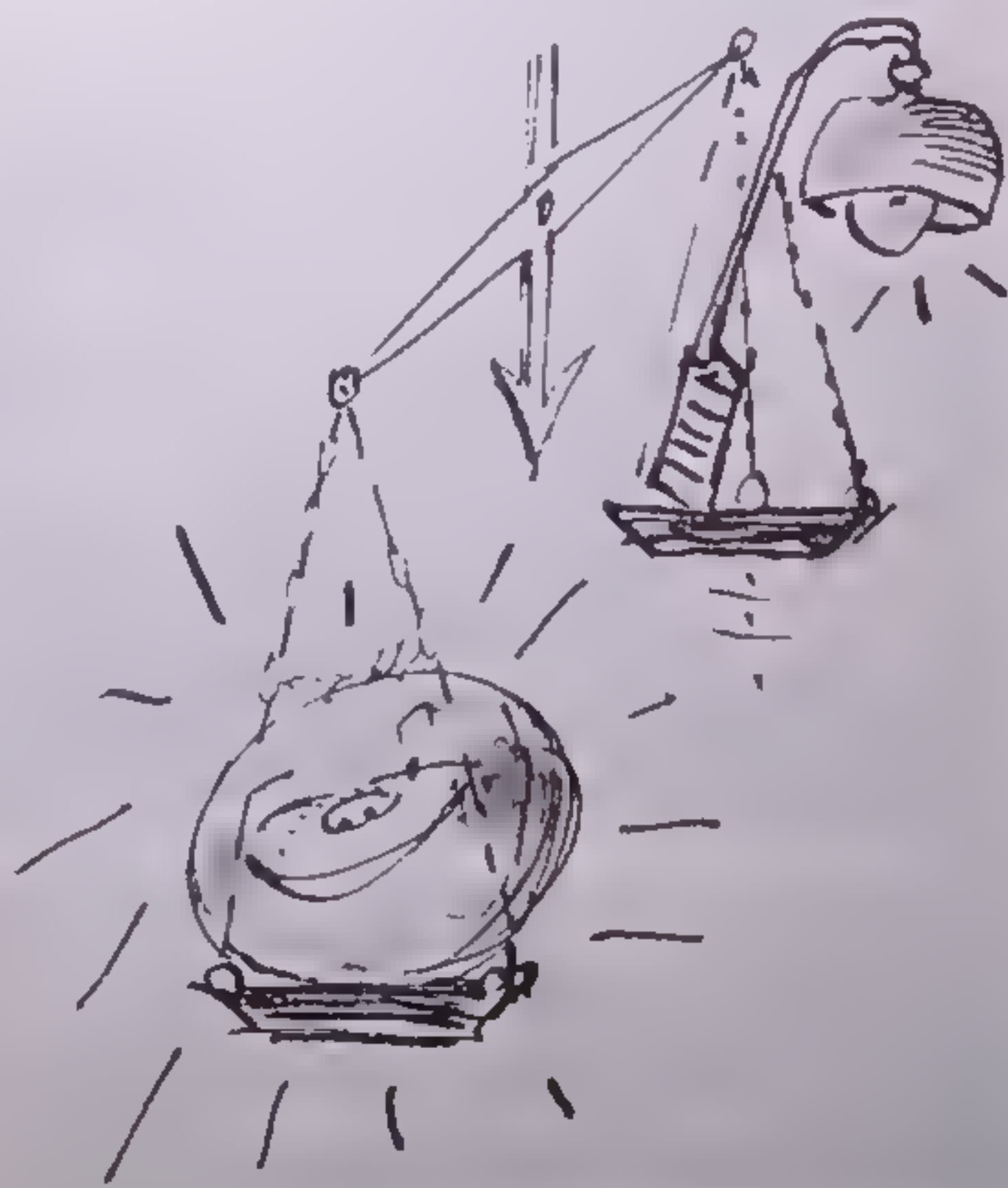
Все живое на планете живет по «солнечным часам». Чередование дня и ночи влияет на спад и подъем едва ли не всех жизненно важных функций организма. Проснувшись, мы чувствуем себя бодрее и умнее, потому что именно в утренние часы высшие отделы головного мозга, как правило, наиболее активны.

Но не только время суток влияет на наш организм. Еще один важный фактор — времена года.

Осенью и зимой поздно светает и быстро смеркается. Оттого в этот период снижен обмен веществ, не так интенсивно кровообращение, не столь активны прочие физиологические функции организма. Поэтому зимой лучше не менять свою жизнь кардинально, это требует большой затраты сил и физиологически не оправданно. А вот весна и лето, когда все живое вокруг активизируется, — самое время для новых начинаний.

Поэтому, как только засветит, сыграет яркими лучами солнце, не пропустите это время. По дороге на работу старайтесь идти по солнечной стороне улицы, ведь утреннее солнышко — самое полезное. В обеденный перерыв найдите несколько минут, чтобы подставить лицо и ладони благотворным лучам, которые укрепят ваше здоровье, улучшат настроение и работоспособность.

Не забывайте: мы, как и все живое на земле, — дети солнца. ■





Татьяна Абрамова

# НОМО SEDENS — ЧЕЛОВЕК СИДЯЩИЙ



Наши далекие предки предпочитали бегать или стоять, а когда уставали — ложились отдыхать. Цивилизация изменила этот образ жизни — современный человек «уселся» основательно. За несколько последних столетий у него выработался и закрепился инстинкт: сидеть всегда, сидеть везде.



«Присаживайтесь, пожалуйста!» — эту фразу произносят как любезное приветствие. И мы с готовностью усаживаемся на предложенное место. Где бы мы ни находились, мы всегда стараемся сесть. Сидя смотрим телевизор, сидя ведем длинные беседы, сидя болтаем по телефону. На прогулке в парке ищем скамеечку, в транспорте стремимся завладеть свободным местом. Но больше всего сидим на своем рабочем месте. Подсчитано: конторский служащий за свою жизнь проводит за столом примерно 80 тысяч часов!

Стремление к сидячему образу жизни порождает спрос на соответствующую мебель. Какие только модели не появились за последние столетия! Канипе и пуфы, банкетки и кушетки, всевозможные стулья — деревянные, пластмассовые, металлические, откидные и складные, табуреты — низкие и высокие, разнообразные кресла, в том числе такие сверхмягкие, в которые можно провалиться по плечи. Одно такое мне довелось увидеть в Вене, в Музее прикладного искусства.

В этом музее есть зал стульев и кресел, где представлены самые немыслимые их варианты, в том числе кресло, выполненное по эскизу Сальвадора Дали из алого бархата в форме женских губ. Почетный экспонат музея — знаменитый «венский» стул, изобретенный в начале XIX века австрийским столяром М.Тонетом. Ему первому пришла в голову оригинальная мысль согнуть лозу под воздействием горячего пара. С 1850 года легкие и удобные стулья с закругленной спинкой и плетеным сидением были запущены в серийное производство и быстро завоевали симпатии

европейцев. Есть в этом зале и стул с пружинящей спинкой, созданный в конце XIX века немецким конструктором Ф.Штаффелем. Идея этого изобретения в том, чтобы позвоночник, опираясь на пружинящую спинку, принимал «анатомически благоприятное положение».

Стул Штаффеля стал прототипом современных офисных кресел. Люди, часами сидящие за компьютером, должны быть благодарны немецкому конструктору. Но, к сожалению, и это изобретение на спасает «сидячих тружеников» от мучительных болей в спине, от деформаций позвоночника и от разнообразных последствий малоподвижного образа жизни.

Современный человек не представляет свою жизнь без стульев. Опустившись на сидение, мы думаем, что приняли самую благоприятную для работы или отдыха позу. Это заблуждение! Народы, не знавшие стульев, практически не сталкивались с ортопедическими проблемами. Они не были знакомы и с такими болезнями цивилизации, как стенокардия и ожирение. Добрая половина человечества, живущая в Азии и Африке, до сих пор предпочитает сидячей позе стоячую. Представители этих народов приучены отдыхать стоя, перенося вес тела на одну ногу и сгибая в колене другую. Европейцу трудно себе представить, как можно расслабиться в этом положении, но физиологи подтверждают: в стоячей позе позвоночник несет меньшую нагрузку, чем в сидячей. А сидеть в восточных и африканских странах принято не на стульях, а на корточках, перенося вес тела на пятки. В такой позе позвоночник и все органы не испытывают неестественной нагрузки. По на-



блюдениям ученых, все «малосидящие» народы обладают более прочным здоровьем.

Давайте задумаемся: не слишком ли мы, представители западной цивилизации, стремимся к комфорту, не наносим ли этим ущерб своему здоровью?

Мы даже не замечаем, какое огромное место слово «сидеть» занимает в нашем лексиконе, сколько разнообразных значений оно имеет. Мы говорим: насиженное место, заседать в парламенте, отсиживать срок, подсидеть коллег по работе, рубить сук, на котором сидишь. Эти метафорические выражения отражают суть: Homo sapiens пора отнестись к виду Homo sedens — человек сидящий. И если с этим ничего поделать нельзя, то, по крайней мере, надо научиться сидеть с минимальным ущербом для здоровья.

«Сиди спокойно, не болтай ногами, не вертись!» — твердим мы детям, ограничивая их естественную потребность в движении. Есть даже такая похвала: усидчивый ребенок. Она вполне заслуженна, ведь движение отвлекает от занятий, мешает сконцентрироваться. Но не забывайте: усидчивость должна компенсироваться естественной подвижностью после занятий. Иначе мы медленно, но верно приведем своих детей в необъятный мир гиподинамии. А привычка при любом благоприятном случае немедленно занимать сидячее положение, воспитанная с детства, пагубно отражается на позвоночнике.

Почему же наш позвоночник так страдает при длительном сидении? Прежде всего потому, что сидячее положение просто не свойственно человеческому телу. Вряд ли его можно рассматривать как эволюционную и промежуточную фазу пере-

хода с четверенек к прямохождению. Скорее, это вмешательство цивилизации в биологическое развитие человека.

Когда мы сидим, крестец максимально вытянут по вертикали. Столь экстремальная для организма поза очень сильно напрягает всю скелетную мускулатуру, затрудняет свободное естественное дыхание, диафрагма при этом давит на легкие и сердце, мешая им нормально работать. При сидении ни один человеческий орган не функционирует правильно. Но больше всего у человека сидящего страдает позвоночник. Он неминуемо изгибается, прогибается, искривляется, провоцируя массу серьезных болезней, таких как остеохондроз, спондилез, сколиоз, радикулит, ишиас, люмбаго, варикозное расширение вен — всех не перечислить.

Но что же делать, если по роду деятельности вам приходится сидеть по шесть-восемь часов за рабочим столом или за компьютером? Дизайн офисной мебели во всем мире не рассчитан на индивидуальные особенности вашего тела. А в поезде, машине, автобусе или самолете мы чаще всего вынуждены сидеть, приспособившись к конструкции кресел. За рулем, особенно в плохую погоду, приходится напряженно всматриваться, вытягивая шею. Из-за сидячей позы, навязанной человеку цивилизацией, у большинства из нас со временем появляются вполне закономерные боли в шее, пояснице, верхней части спины.

Оптимальной при сидении считается позиция, когда сгибы в локтях и коленях составляют прямой угол. Спинка стула или кресла должна быть жесткой и достаточно высокой, чтобы к ней можно было прислонить голову.

Выс  
котни  
бы м  
полн  
рали  
стол  
высо  
подст  
Что  
спин  
нять  
лик. С  
20 см  
лоном  
поясн  
Ста  
Тогда  
позво  
К сож  
не ле  
сидет  
или п  
осанк  
ется в  
Чтобы  
можно  
нать и  
Так м  
воноч  
мягки  
Не с  
от вра  
вайте  
ние р



Высоту сидения кресла и подлокотники нужно установить так, чтобы мышцы рук не испытывали дополнительной нагрузки, а ноги упирались в пол. Скрещивать их под столом не рекомендуется. Люди невысокого роста могут использовать подставку для ног.

Чтобы создать правильный изгиб спины при сидении, можно применять специальный поясничный валик. Он должен быть не больше 10-20 см в диаметре и туго набит поролоном. Валик подкладывается под поясницу на уровне талии.

Старайтесь всегда сидеть прямо. Тогда нагрузка распределяется по позвоночным дискам равномерно. К сожалению, этот совет выполнить не легко. Когда приходится подолгу сидеть за рабочим столом, мы рано или поздно забываем о правильной осанке: постепенно шея вытягивается вперед и голова наклоняется. Чтобы этого не допустить, надо как можно чаще менять позу, разминать шею и отводить голову назад. Так мы снимаем нагрузку с межпозвоночных дисков и окружающих мягких тканей.

Не сидите слишком долго. Время от времени вставайте и прохаживайтесь. Если это возможно, в течение рабочего дня делайте легкую

гимнастику. Благодаря движениям позвоночные диски лучше снабжаются питательными веществами и кислородом.

В позапрошлом веке в аристократических домах роль письменного стола часто выполняло бюро, за которым работали стоя. Такое бюро сохранилось, например, в музее-квартире Иоганна Штрауса — именно за ним композитор сочинял свои бессмертные вальсы.

Известная писательница Гертруда Стайн, хорошо знавшая Эрнеста Хэмингуэя, как-то заметила: «У него особый нюх на места, где удобно жить». На долгие годы таким местом для великого писателя стало его кубинское поместье, простой дом, главной роскошью которого были многочисленные книжные полки и любимое бюро. Хэмингуэю нравилось работать стоя, «чтобы (по его словам) не засиживаться».

Постарайтесь не засиживаться и вы. Хотя бы часть дел выполняйте стоя. Например, стоя разговаривайте по телефону, пролистывайте журналы или документы. Кстати, в современных европейских офисах, где заботятся о здоровье сотрудников, уже вводятся специальные стоячие рабочие места — прообраз старинных конторок или бюро. ■





Нина Самохина, врач

# Весенний чеснок

Каждую весну у себя на даче я обязательно сажаю настурцию. Ведь эти чудесные цветы не только радуют глаз разнообразием окрасок в течение всего дачного сезона и предохраняют деревья от вредителей, но и имеют удивительный, неповторимый терпкий вкус, слегка напоминающий вкус чеснока. Кроме того, покопавшись в медицинской литературе, я выяснила, что настурция обладает многочисленными лечебными свойствами.



Эт  
вых  
С те  
пол  
Н  
Для  
нас  
сте  
тов  
Сте  
вый  
вер  
кой  
все  
Ро  
выс  
ком  
гнез  
рас  
Ра  
ный  
охра  
сор  
Ес  
рев  
цию  
на в  
этим  
рые,  
чика  
На  
тов.  
лист  
щу:  
сом,  
Это  
изоб  
но, ч  
проф  
сниж  
разви  
жени  
ты и  
Бли  
стур  
леной  
вестн  
благо



**Э**то однолетнее растение семейства капуциновых было завезено в Россию из Южной Америки. С тех пор оно распространилось по всей стране, пользуясь большим успехом у садоводов.

Настурция насчитывает около тридцати видов. Для посева обычно используется так называемая настурция культурная. Она объединяет сорта со стелющимися стеблями (длиной до 2-3 м) и кустовые компактные формы (высотой 20-30 см). Стелющаяся настурция может создавать красивый зеленый газон или виться по шнуру, украшая веранды, беседки, балконы. Цветет она до глубокой осени, при этом ее стебли и листья в течение всего сезона остаются ярко-зелеными.

Ростки появляются через две недели после высевания, а цветы — через месяц. Семена рекомендуется закладывать по 2-3 штуки в каждое гнездо. Кустовые сорта нужно высаживать на расстоянии 25-30 см друг от друга.

Разрастаясь, настурция создает своеобразный зеленый ковер под кронами деревьев, предохраняя землю от высыхания, препятствуя росту сорняков.

Если в вашем саду тля поразила кусты или деревья, посадите под ними стелющуюся настурцию — ее эфирные масла губительно действуют на вредителей. Кроме того, я заметила, что под этим ковром хорошо размножаются черви, которые, как известно, являются лучшими обработчиками земли.

Настурция дает большой урожай зелени и цветов. Причем все части растения (сочные стебли, листья, почки и цветы) можно использовать в пищу: они отличаются своеобразным жгучим вкусом, напоминающим вкус чеснока или редьки. Это свидетельствует о том, что в настурции в изобилии содержатся соединения серы. Доказано, что серосодержащие вещества помогают в профилактике онкологических заболеваний, снижают артериальное давление, препятствуют развитию атеросклероза, способствуют разжижению крови, предупреждая тем самым инфаркты и инсульты.

Ближе к осени желтеют многие растения, а настурция практически не меняет своей ярко-зеленой окраски. Это говорит о многом. Общеизвестно, что растения имеют зеленую окраску благодаря природному пигменту — хлорофиллу.

## **КАК ЛЕЧИТЬСЯ НАСТУРЦИЕЙ**

**Болезни сердца,  
гипертония  
и мочекаменная  
болезнь**

Траву и цветки настурции залить кипятком в соотношении 1:10, настаивать 30 минут, пить по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день.

**Ишемическая  
болезнь сердца,  
атеросклероз,  
депрессия  
и упадок сил**

2 ст. ложки измельченных свежих листьев настурции залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить, принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

**Острый и хронический  
бронхит с трудным  
отхождением  
мокроты, пневмония,  
бронхиальная астма,  
эмфизема легких**

Принимать по 1 дес. ложке свежевыжатого сока листьев настурции 3 раза в день до еды.



### **Авитаминоз и гиповитаминоз**

100 г измельченных свежих листьев настурции залить 0,6 л кипятка, подержать на слабом огне 2-3 минуты, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

### **Почечнокаменная болезнь**

3 ст. ложки измельченных свежих листьев настурции залить стаканом кипятка, подержать на огне 2-5 минут, настаивать 1 час, процедить, принимать по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день за полчаса до еды.

А хлорофилл по строению похож на гемоглобин — красный пигмент нашей крови. Хлорофилл способен оказывать действие, сходное с действием гемоглобина — ускорять азотистый и белковый обмены. Хлорофилл повышает иммунитет, ускоряет заживление ран, язв, эрозий, лечит десны, устраняет неприятный запах изо рта.

Не забудем при этом, что хлорофилл является хорошим источником магния. Магний — один из основных внутриклеточных элементов, крайне необходимый организму. Он регулирует сокращение и расслабление сердечной мышцы. Недостаток магния приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни, повышает риск развития онкологических заболеваний.

Если зеленая масса настурции богата хлорофиллом, то цветы насыщены разнообразной гаммой других пигментов — каротинов, благодаря чему они так прекрасны. Каротины защищают наш организм от радиации, пагубного действия излишнего ультрафиолета, то есть от свободных радикалов.

Чем ярче окраска цветка, тем больше в нем содержится каротинов. В этом отношении цветки настурции — кладезь каротинов, ведь их окраска удивительно многообразна.

Кроме того, цветки настурции богаты биофлавононами. Биофлавоны — одни из лучших «защитников» нашей иммунной системы: они не допускают возникновения инфекции, выводят из организма избыток меди и свинца. Биофлавоны вместе с витамином С, которым также богата настурция, укрепляют сосудистую стенку аорты, артерии и мелких капилляров. Они полезны при гипертонии, аллергии, малокровии, подходят для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Итак, зеленая масса и цветки настурции обладают уникальными целебными свойствами. а иметь под рукой это замечательное растение можно весь дачный сезон. Поэтому обязательно посейте его в мае. Ешьте настурцию в свежем виде, добавляйте в супы, вторые блюда. Термическая обработка снизит активность биофлавонов, но зато повысит активность каротинов.

Из настурции можно приготовить целый обед. Например, такой.

**Салат**  
1 морк  
ции, 0  
Мор  
листья  
пестик  
прави

**Щи ве**  
1 л вод  
кан ру  
ки, укр  
тана, м  
В киг  
занную  
полуго  
варку  
стурци  
должны  
ной, от

**Котлет**  
Филе р  
ной зел  
ничного  
Филе  
замоче  
луком,  
тереть  
тщатель  
обвалят

**Пюре**  
1 стака  
крапив  
чек или  
Всю з  
ремеша  
обжаре

**Напито**  
На 1 ли  
хрена, 8  
Листья  
пропуст  
бавить с  
после че  
хранени



### **Салат дачный**

1 морковь, 0,5 стакана рубленой зелени настурции, 0,5 стакана кефира, морская соль по вкусу.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, листья и стебли настурции нарезать, размять пестиком с солью. Перемешать с морковью, заправить кефиром, украсить цветками настурции.

### **Щи весенние**

1 л воды, 2 ст. ложки неочищенного риса, 1 стакан рубленой зелени настурции, зелень петрушки, укропа, 2 яйца, 1 морковь, репчатый лук, сметана, морская соль.

В кипящую воду засыпать промытый рис, нарезанную морковь и варить на медленном огне до полуготовности риса, добавить лук и продолжать варку по полной готовности риса. Добавить настурцию, соль, варить 2-3 минуты. Готовые щи должны постоять 10-15 минут. Подавать со сметаной, отварным яйцом, зеленью петрушки и укропа.

### **Котлеты рыбные с настурцией**

Филе рыбы — 0,5 кг, репчатый лук, 1 стакан рубленой зелени настурции, 1 яичный желток, 100 г пшеничного хлеба, панировочные сухари, морская соль.

Филе пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в воде хлебом, мелко нарезанным луком, добавить желток. Зелень настурции растереть пестиком с солью и добавить в фарш, все тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на оливковом масле.

### **Пюре из настурции**

1 стакан листьев настурции, 1 стакан листьев крапивы, 1/4 стакана укропа, 2 ст. ложки семечек или орехов, 2 ст. ложки сыра или творога.

Всю зелень пропустить через мясорубку, перемешать, добавить тертый сыр или творог и обжаренные орехи или семечки.

### **Напиток из настурции**

На 1 литр воды: 400 г листьев настурции, 200 г хрена, 80 г сахара или 2 ст. ложки меда.

Листья настурции вместе с тертым хреном пропустить через мясорубку, залить водой, добавить сахар или мед. Настаивать 10-12 часов, после чего напиток процедить через сито. Срок хранения — не более трех дней. ■

### **Гнездовое облысение**

По 100 г листьев настурции и крапивы и 1 ст. ложку измельченного корня лапчатки гусиной залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Настойку втирать в кожу головы через день за 30 минут до мытья. Курс лечения — 3 недели. По такой же схеме можно втирать свежесжатый сок листьев настурции.

### **Усиление роста волос**

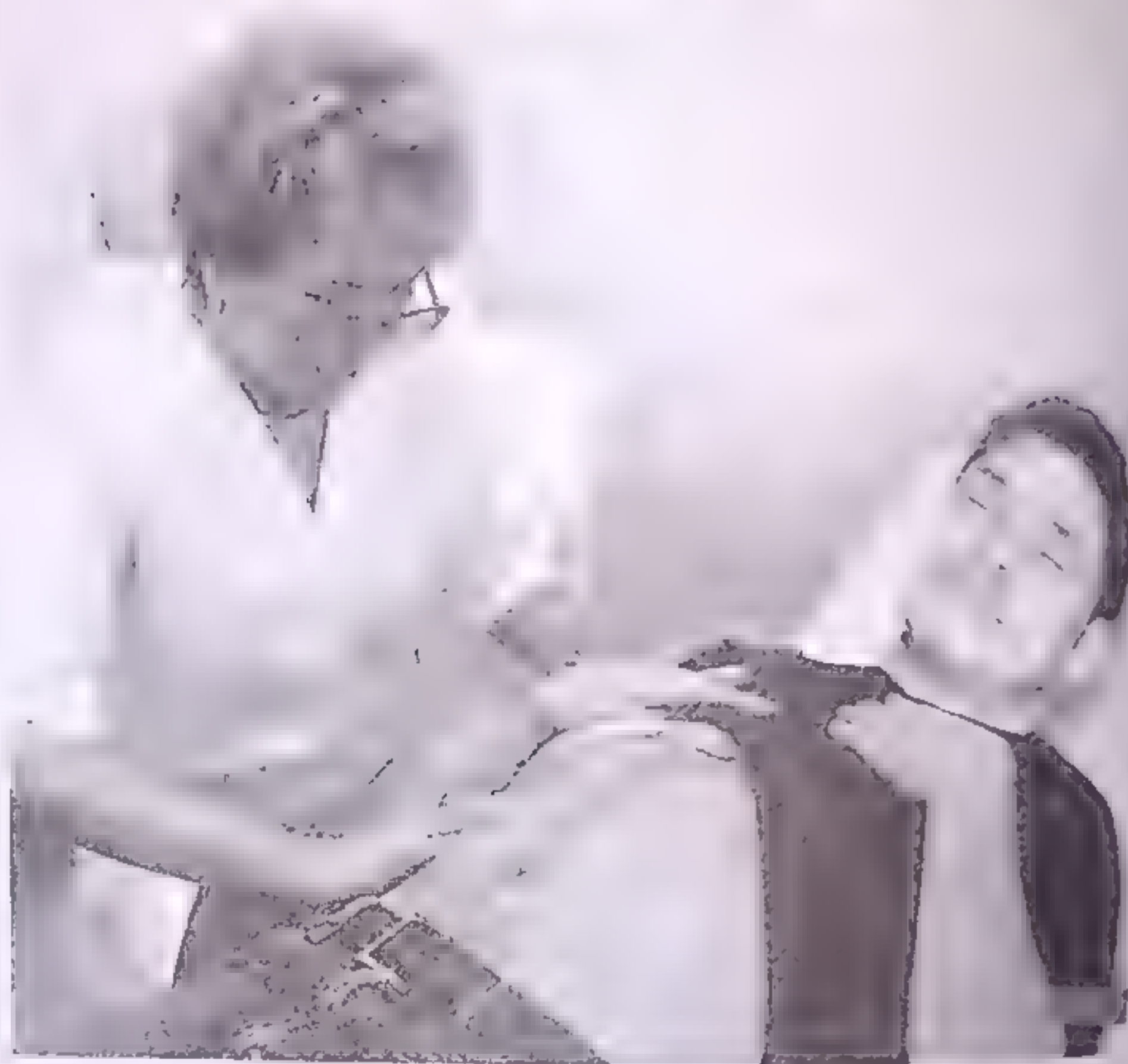
Листья настурции и крапивы в равных соотношениях залить спиртом 1:10. Настойку втирать в кожу головы.



Валентина Ефимова

# ГЕПАТИТ: ОТ А ДО G

Печень — настолько важный орган, что любое ее заболевание негативно отражается на состоянии всего организма. В прошлом номере рассказывалось о том, что собой представляют вирусные гепатиты А, В, С, D, E, G, как протекают эти заболевания, какими осложнениями они чреватые. Теперь речь пойдет о способах их диагностики и подходах к лечению.



## Проблемы диагностики

Современные технологии с использованием высокочувствительных тест-систем нового поколения позволяют точнее выявлять возбудителей гепатитов и дифференцировать их.

Чтобы поставить диагноз вирусного гепатита проводят биохимические исследования крови. О наличии заболеваний печени судят по уровню билирубина и активности некоторых ферментов — **аминотрансфераз (АЛТ и АСТ)**. При гепатите эти показатели повышаются. Нарушения функций печени улавливают другие лабораторные исследования — например, анализ в крови количества белков, которые синтезируются в печени, и др.

По совокупности результатов исследований делается вывод о степени повреждения печени и расстройства ее функций.

Окончание Начало в «Будь здоров!» №4 за 2006 г



Для выявления возбудителей гепатита В и С используют соответствующие *вирусные маркеры*. Специалистам важно не только установить наличие инфекционного агента, но и определить степень его активности. Известны два основных способа обнаружения вирусов. Первый — *иммунологический*, когда исследуют, есть ли в крови антитела, вырабатываемые организмом в ответ на присутствие вируса, либо частицы самого вируса (антигены). По результатам исследования можно судить не только о степени активности вируса и уровне иммунной защиты против него, но и об эффективности проводимого лечения. Однако эти анализы имеют погрешности и порой дают ложные результаты, поэтому точнее применять другой способ диагностики — *генетический*. Это метод *полимеразной цепной реакции (ПЦР)*, который позволяет не только обнаружить вирус по наличию его ДНК или РНК в крови, но также определить его количество и генотип.

Однако на практике положение с выявлением вирусных гепатитов далеко от желаемого в силу вот каких причин.

Во-первых, сложности возникают из-за многовариантности самих вирусов. Так, вирус гепатита С имеет шесть генотипов и множество субтипов, из-за чего, кстати, неудачны попытки создать вакцину против него. К тому же появилось множество квазивидов вируса, делающих симптоматику невыраженной, «стертой». У многих пациентов наблюдаются замаскированные, внепеченочные, проявления вирусной инфекции (особенно при гепатите С), когда на первый план выходят не патологические симптомы со стороны печени, а, например,

поражения сосудов, почек, костного мозга, суставов. Во-вторых, существуют невирусные заболевания печени с похожими на гепатит проявлениями.

Прояснять ситуацию, точнее идентифицировать возбудителей гепатитов и определять вирусную нагрузку на организм помогло бы повсеместное применение ПЦР. Но, к сожалению, эта технология не входит в перечень услуг, предоставляемых государственной страховой медициной, и больным, как правило, приходится обращаться за таким обследованием в коммерческие диагностические центры.

В некоторых случаях и ПЦР бывает недостаточно, чтобы сделать вывод о необходимости проведения противовирусной терапии. Это касается тех больных, у которых симптомы гепатита выражены слабо, хотя частицы ДНК и РНК вирусов у них выявлены. Чтобы уточнить морфологическую (от греч. *morphe* — образ, т.е. структура) картину и выбрать тактику лечения, необходима *чрескожная пункционная биопсия печени*. Это процедура, при которой под местным обезболиванием пункционной иглой у пациента берется кусочек ткани печени и затем исследуется под микроскопом. Опять же встает вопрос о том, где ее провести. Даже в Москве эту процедуру выполняют лишь несколько специализированных центров, что уж говорить о провинциальных больницах. К сожалению, использование вирусных маркеров далеко не всегда выявляет истинную картину. В результате большая часть безжелтушных форм вирусных гепатитов (а их 25%) проходит под видом других заболеваний, из-за чего процесс часто переходит в хроническую форму.



Наконец, трудности с диагностикой возникают по вине самих больных вирусным гепатитом, которые не обращаются к врачу. Среди них много молодых людей, которым свойственно легкомыслие, особенно если проявления гепатита не выражены, как это чаще всего и бывает при вирусном гепатите С и отчасти гепатите В. Эти больные и являются источником инфицирования. По усредненным статистическим данным, 2% нашего населения бессимптомно «носят» гепатит В, не подозревая о нем.

### Две стороны медали

Тактика лечения вирусных гепатитов определена и принята повсеместно, но проблемы остаются, и немалые.

Острые гепатиты А и В специального противовирусного лечения, как правило, не требуют. При хронических вирусных гепатитах В и С проводится комбинированная противовирусная терапия, включающая использование аналогов нуклеозидов (такие препараты подменяют нуклеозиды, из которых строится генетический материал вируса) и интерферонов (они усиливают борьбу с вирусом в человеческих клетках). Необходимо сочетать прием этих препаратов — применяемые по отдельности они малоэффективны. Комбинированные схемы противовирусной терапии гораздо результативнее: при гепатите С они приводят к успеху в 80% случаев.

Лучше, конечно, применять современные зарубежные интерфероны пролонгированного действия. Например, пегасис, который задерживается в организме не менее чем на 7 дней, благодаря чему можно обходиться одной инъекцией в не-

делю. Однако курс такой терапии длительный, и ее стоимость достигает запредельных цифр — до 23-25 тысяч долларов. Поэтому у нас в основном применяется отечественный интерферон-альфа (он выпускается под названиями роферон-А, интрон-А, реоферон), который при лечении вирусного гепатита С сочетается с рибавирином. Хотя наши интерфероны стоят на порядок дешевле, чем импортные, они имеют короткое действие (их необходимо применять от трех до семи раз в неделю). От этого общая стоимость лечения возрастает. Сейчас перед отечественными производителями стоит задача создать противовирусные препараты пролонгированного действия.

Как видно из сказанного, трудности в лечении связаны с дороговизной противовирусной терапии. Но это только одна сторона дела. С другой стороны, лечение затруднено тем, что терапия вирусных гепатитов может приводить к развитию нежелательных побочных эффектов. Например, к гриппоподобному состоянию, изменению состава крови, снижению веса, депрессии, нарушениям со стороны функций щитовидной железы, кожным высыпаниям. Опираясь на свой опыт, врач может снизить эти проявления, но иногда приходится даже отменять противовирусные препараты.

После шести- или двенадцатимесячного курса лечение считается завершенным, если в крови исчезает вирус и нормализуются биохимические показатели. Однако судить об окончательном выздоровлении можно лишь через несколько лет, проводя в течение этого времени регулярные обследования, поскольку иногда возможен рецидив заболевания.



А что делать тем, кому лечение не помогло? Таких людей немало, ведь эффект противовирусной терапии зависит от продолжительности, клинических проявлений и течения болезни, возраста больного, уровня его иммунитета, особенностей вируса. Иногда при развитии такого осложнения, как тяжелый цирроз, встает вопрос о трансплантации печени — очень сложной операции, связанной с решением множества проблем разного характера.

### Альтернативные методы

Возможности традиционной терапии вирусных заболеваний печени, как видим, ограничены. Поэтому специалисты ищут дополнительные меры, которые позволили бы, во-первых, избежать побочных эффектов, а во-вторых, удешевить лечение. Эти задачи трудно совместить, поскольку разработка новых технологий всегда требует больших затрат.

В качестве щадящего альтернативного способа во многих странах, в том числе и в России, применяется озонотерапия — метод, позволяющий усилить окислительно-восстановительные функции печени и уменьшить интоксикацию.

Другой развивающийся нестандартный метод — лечение стволовыми клетками, которые способны восстановить структуру поврежденной ткани. Правда, не все гепатологи единодушны в признании эффективности этих технологий. А что касается стоимости, то лечение стволовыми клетками пока недоступно подавляющему большинству пациентов.

Из более дешевых альтернативных средств на первом месте стоит фитотерапия. Она спасает во

многих трудных ситуациях, лечатся лекарственными травами и больные гепатитом. Многие специалисты считают фитотерапию нецелесообразной при вирусных гепатитах, но согласиться с такой категоричностью можно лишь теоретически. Да, действительно, лечение интерферонами предпочтительнее, но оно не по карману большинству инфицированных людей. При этом государство не предусматривает никаких мер по их социальной защите, равно как и по выявлению инфицированных. Пока приходится лишь мечтать о вакцинации групп риска, внедрении современных и недорогих методов обследований и лечения. Так что большому числу больных хроническими вирусными гепатитами приходится использовать самые доступные методы поддержания здоровья. И надо сказать, при должной настойчивости многие добиваются если не излечения, но стабилизации процесса.

Приведу в пример свою дальнюю родственницу. Пять лет назад она случайно узнала о том, что больна гепатитом С. Сначала, конечно, пережила шок: врач рассказал ей, что без противовирусного лечения возможно развитие цирроза. Денег на такое дорогое лечение у нее не было, и она решила действовать самостоятельно. Изучив свое заболевание, выработала систему, которая позволяет ей поддерживать здоровье и активно работать на ведущей должности в институте (а ей уже 60 лет). Вот что она написала мне: «Я поняла, что перерождение гепатита в цирроз угрожает прежде всего тем, кто увлекается спиртным и ест то, что перегружает печень: острое, жирное, соленое, жареное, много сладостей, особенно пирожных,



тортов, шоколада. У меня диета очень жесткая, никаких вольностей в питании я себе не позволяю. 1-2 раза в год прохожу чистку печени на капельницах с гептралом и постоянно принимаю гепатопротекторы на основе расторопши, солодки, солянки холмовой, а также природные иммуномодуляторы, прежде всего шиповник. И еще пью зеленый чай (обязательно в китайской расфасовке). Мне его посоветовал китайский врач, который меня здорово поддержал. Он сказал, что с гепатитом можно жить, надо только прислушиваться к своему организму, улавливать, от чего ему комфортно, а от чего становится хуже. Кроме того, необходимо систематически проводить биохимические анализы крови, чтобы отслеживать динамику аланин- и аспартат-трансфераз. Мой гепатолог говорит, что я со своей дисциплинированностью спокойно доживу до преклонных лет, хотя я и не проходила у него курса лечения».

Упоминание о китайском враче не случайно: в медицине Китая при лечении гепатитов основное значение придается восстановлению иммунной регуляции с помощью естественных растительных источников. Да и у нас немало врачей, которые пытаются поддерживать больных щадящей терапией. Например, в Институте фитотерапии, руководимом доктором медицинских наук В.Ф. Корсуном, разработана методика лечения гепатитов травами, обладающими противовирусным действием. Это чистотел, календула, полынь горькая, мята перечная, аир болотный, подорожник, расторопша, зверобой, лопух и др.

18 Наши учеными созданы растительные препараты — флакозид (из бархатца амурского), хелепин

(из травы леспедезы и десмодиума), способные подавлять действие вирусов и используемые в лечении средне-тяжелых случаев гепатита. Учеными НИИ биомедицинской химии им. В.Н.Ореховича РАМН создан гепатопротектор фосфоглив на основе сои и корня солодки. Его успешные клинические испытания были проведены на базе московских клиник под руководством академиков РАМН В.Ф.Учайкина, Р.М.Хаитова, В.Т.Ивашкина.

Было выявлено, что биологически активные вещества растений — полисахариды — стимулируют выработку естественного интерферона. В Институте физико-химической медицины РАМН на основе полисахаридов, полученных из клубней молодого картофеля, разработан препарат панавир, который стал с успехом применяться в лечении острых и хронических вирусных инфекций — герпеса, папилломы человека, а также вирусных гепатитов.

Участники всероссийской конференции гепатологов высоко оценили бетулогепат (это разработка Института вирусологии им. Ивановского и научно-производственной фирмы «Березовый мир»), в котором используется активное вещество из березовой бересты — бетулин, давно известное как хороший иммуномодулятор. Клинические испытания показали, что бетулин обладает также и выраженным противовирусным эффектом в лечении больных хроническим гепатитом С.

Очень интересные результаты были получены при использовании биологически активных веществ (в том числе ферментов), извлеченных из грибов. Они способны восстанавливать ткани, нормализовать состояние иммунной системы при многих серьезных заболеваниях. На этом,

приме  
ских  
нове  
(из б  
вешен

При  
вирус  
В час  
ской  
обуче  
пешно  
кие п  
«Хелл  
хелль  
стано  
вывод

Я не  
прост  
специ  
терна  
врач  
обсле  
какую  
средс  
не мо  
ными  
ма ег  
даться

Как не

Для п  
соблю  
ботьте  
пищев  
ред ед  
промы  
не куп  
емах.

Чтоб  
титов  
собам  
при пр  
сметич  
татуаж  
интере  
лизаци  
тария



примеру, основан эффект российских препаратов, созданных на основе грибов, — *флоравита*, *чаговита* (из березового гриба), *ОВО-Д* (из вешенки).

Применяют в лечении нетяжелых вирусных гепатитов и гомеопатию. В частности, в Киевской медицинской академии последипломного обучения врачей с этой целью успешно используют гомеопатические препараты немецкой фирмы «Хелль» — *гепар композитум* и *хелль*: первый способствует восстановлению гепатоцитов, а второй выводит токсические вещества.

Я не призываю к самолечению, просто предлагаю обсуждать со специалистом возможности альтернативной терапии. Думающий врач на основании результатов обследований больного решит, какую тактику выбрать и какие средства назначить, если человек не может лечиться противовирусными препаратами или если форма его болезни позволяет обходиться без них.

### Как не допустить заражения?

Для предупреждения гепатита А соблюдайте правила гигиены, заботьтесь о чистоте питьевой воды и пищевых продуктов, мойте руки перед едой, овощи и фрукты хорошо промывайте под проточной водой, не купайтесь в загрязненных водоемах.

Чтобы избежать вирусных гепатитов В и С, старайтесь всеми способами защититься от заражения при проведении медицинских и косметических процедур (особенно татуажа, пирсинга). Не стесняйтесь интересоваться качеством стерилизации, дезинфекции инструментария в стоматологических, гине-

кологических и хирургических клиниках, в косметических салонах.

Избегайте случайных половых связей и не принимайте наркотики. Если у вас или вашего партнера были случайные связи, пользуйтесь презервативом. Не используйте чужие маникюрные ножницы, бритвы, зубные щетки, расчески.

Для предупреждения вирусных гепатитов А и В сейчас предлагают сделать прививку. Чтобы определить, стоит ли прививаться от гепатита А и В, можно сдать соответствующие анализы крови. Показанием для вакцинации является отсутствие в крови защитных антител против вируса. Особенно необходима она для тех, кто входит в группы риска, — врачей, военнослужащих.

### Как сохранить печень здоровой?

В первую очередь необходимо здоровое, полноценное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Очень важно, чтобы питьевая вода всегда была чистой.

Особенно опасно сочетание вирусной инфекции с систематическим употреблением спиртных напитков. Злоупотребление алкоголем приводит к развитию жировой инфильтрации печени, а затем и хронического токсического гепатита, цирроза печени. Кроме того, не следует принимать лекарства без особой нужды и без назначения врача.

В целях профилактики хронического гепатита необходимо своевременно лечить заболевания печени и желчевыводящих путей, заботиться об укреплении иммунитета. ■



Жорес Медведев

# Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс»



На своем огороде  
в пригороде  
Лондона  
Ж.А. Медведев  
выращивает овощи,  
богатые  
антиоксидантами.  
На снимке —  
урожай тыкв,  
собранный в 2005 г.

Слово «парадокс» не в первый раз фигурирует в статьях Жореса Медведева. В предыдущих его публикациях обсуждались «средиземноморский» и «японский, или рыбный» парадоксы, еще раньше он анализировал эффект супердоз витамина С. Каждый раз речь шла о том, как эти феномены влияют на продолжительность жизни человека. Тема новой статьи Медведева — антиоксиданты, о которых в нашем журнале писалось много раз. Жорес Александрович знаком с первыми опытами по продлению жизни антиоксидантами в нашей стране и может проследить, как развивалась эта научная гипотеза. Его рассказ, как всегда, напоминает беспристрастное научное «расследование».



Понятие «французский парадокс» появилось в научной литературе около 20 лет назад в качестве объяснения исключительно низкой частоты сердечно-сосудистых заболеваний у жителей Южной Франции. В 1995 году британский журнал «The Biochemist» писал: «Предполагается, что потребление большого количества вина, особенно красного, на юге Франции является защитным фактором... Согласно статистике, количество смертей от болезней сердца в Южной Франции составляло: для мужчин — 101, для женщин — 32 (на каждые 100 тысяч населения в возрасте 35-74 лет). Соответствующие цифры для Англии — 448 и 167... Идея получила развитие в 1993 году, когда было подтверждено, что красное вино может препятствовать окислению липопротеиновых частиц крови, переносящих холестерин... Окисленные липопротеины нарушают нормальные функции артериальной стенки. Антиоксиданты красного вина, блокируя это окисление, замедляют развитие атеросклероза».

В отчете Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье Европы-2002» именно Франция занимает последнее место по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди европейских стран. Но первое место по этому же показателю в отчете ВОЗ занимает Молдавия, в которой уровень потребления красного вина приближается к французскому. Этот факт не укладывается в гипотезу «французского парадокса».

**Антиоксиданты — природная защита от окислительных повреждений**

Кислород, содержащийся в атмосфере или растворенный в воде, используется в энергетическом об-

мене животных и растений только благодаря сложным ферментативным системам и через цепочку очень точно организованных окислительных реакций. Углерод и водород, содержащиеся в пищевых продуктах, окисляются до  $\text{CO}_2$  и  $\text{H}_2\text{O}$  с помощью кислорода, поступающего из воздуха, и генерируемая при этом энергия обеспечивает все процессы синтеза в клетках и тепловой режим в тканях. Кислород, как окислитель, может повреждать клеточные структуры, связываясь, например, с ненасыщенными жирными кислотами и меняя свойства клеточных мембран. Гемоглобин, который благодаря иону железа значительно быстрее реагирует с кислородом, чем ненасыщенные жиры, можно поэтому назвать антиоксидантом, защищающим липопротеиновые структуры стенок сосудов от окисления.

Организованные ферментами внутриклеточные окислительные процессы не протекают каждый раз абсолютно точно. При взаимодействии клеток с кислородом могут образовываться «лишние» супероксидные радикалы кислорода — «ошибки химической реакции». Эти радикалы, имея свободный электрон, быстро повреждают любые соседние молекулы — белков, РНК, ДНК. С образованием свободных радикалов, окисляющих соседние молекулы, могут расщепляться молекулы воды в результате облучения, даже космического. Кроме того, сильные окислители в больших количествах образуются в организме иммунными клетками специально — для защиты от проникших в организм бактерий и вирусов. В таких случаях свободные радикалы выполняют полезную функцию, убивая чужеродные организмы, про-



никшие в кровь. Но при слишком высокой концентрации фагоцитов в очаге инфекции образуемые ими свободные кислородные радикалы могут повреждать и собственные ткани, приводя к их хроническому воспалению, например к артритам.

Подсчитано, что от 1% до 3% вдыхаемого нами кислорода воздуха превращается в свободные кислородные радикалы. Поскольку свободные радикалы образуются в организме постоянно, эволюция обеспечила клетки необходимой защитой, в основном ферментативной. Во всех клетках есть фермент супероксид дисмутаза, который быстро превращает свободный кислородный радикал в перекись водорода  $H_2O_2$ . Два других фермента, каталаза и пероксидаза, превращают перекись водорода в воду и молекулярный кислород.

Существуют и другие антиоксиданты, которые удаляют свободные радикалы иным способом — путем их связывания. Некоторые из них поступают в организм с пищей. Главными пищевыми антиоксидантами являются витамин Е, витамин С, каротиноиды, в том числе бета-каротин (предшественник витамина А), и флавоноиды. Флавоноиды содержатся во многих фруктах, овощах, зелени — выполняя функции антиоксидантов, они защищают поверхность листьев и плодов от кислорода, выделяемого самими растениями со своей поверхности. В красном вине содержание флавоноидов колеблется от 50 до 200 мг на 1 л.

#### Попытки найти «французский парадокс» в других странах

Предположение о том, что антиоксиданты красного вина снижают частоту сердечно-сосудистых заболе-

ваний, привело исследователей к попыткам обнаружить «французский парадокс» у жителей других регионов, пища которых тоже богата антиоксидантами.

В США таким районом оказалась центральная долина Калифорнии, где производится почти половина американских вин и около 60% американских помидоров и томатного сока. Основным антиоксидантом в помидорах является витамин С, а красный цвет им придает ликопин — изомер бета-каротина. У жителей Калифорнийской долины действительно низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Однако объективно сравнивать две группы американцев — жителей Калифорнийской долины и горожан — не представляется возможным: у них кроме потребления антиоксидантов слишком много других различий прежде всего в образе жизни. Поэтому делать выводы о характере защитного фактора в данном случае некорректно.

Сравнительно недавно группа ученых Института геронтологии в Киеве совместно с Институтом питания Германии обнаружила зависимость между уровнем потребления пищевых антиоксидантов и долголетием в четырех районах бывшего СССР: Абхазии, Азербайджане, Закарпатской Украине и в Киеве. По содержанию в ежедневном рационе продуктов, содержащих антиоксиданты — токоферол, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноиды, полифенолы и другие, лидировала Абхазия, за ней следовал Азербайджан. Киев был на последнем месте. Показатели по сердечно-сосудистым заболеваниям и долголетию соответствовали потреблению антиоксидантов. Смертность людей в возрасте

75-80  
тель  
киев  
мень  
на 40  
жите  
жите  
ева  
разл  
клим  
ницу  
тольк  
Иссл  
году,  
бывш  
ры ис  
ченик  
спосо  
вья л  
увели  
Это с  
кальн  
котор  
ния в  
вляем  
резул  
ных р  
дов на

Свобо  
теори

Теори  
возра  
ным н  
генети  
следст  
радика  
лиров  
рии б  
Универ  
в 1954  
ду. В ра  
извест  
клетки  
тате об  
ская р  
свобод



75-89 лет в Абхазии была значительно ниже, чем в Киеве, так как киевляне потребляли в два раза меньше аскорбиновой кислоты и на 40% меньше токоферола, чем жители Абхазии. Конечно, между жителями Абхазии и жителями Киева существует слишком много различий в образе жизни, да и в климате, чтобы приписывать разницу в продолжительности жизни только действию антиоксидантов. Исследование проводилось в 1995 году, трудном для всех районов бывшего СССР. Тем не менее авторы исследования пришли к заключению, что «...антиоксиданты пищи способствуют сохранению здоровья людей старческого возраста и увеличению доли долгожителей... Это соответствует свободнорадикальной теории старения, согласно которой дегенеративные изменения в тканях организма, отождествляемые со старением, являются результатом воздействия свободных радикалов и перекисей липидов на клеточный метаболизм».

### Свободнорадикальная теория старения

Теория старения, связывающая возрастные изменения с постепенным накоплением молекулярных и генетических повреждений как последствий воздействия свободных радикалов, была впервые сформулирована сотрудником лаборатории биофизики Калифорнийского Университета Денхамом Харманом в 1954-м и опубликована в 1956 году. В радиобиологии уже тогда было известно, как радиация повреждает клетки живых организмов: в результате облучения происходит химическая реакция с высвобождением свободных радикалов в основном

за счет разложения воды на радикалы  $\text{OH}$  и  $\text{HO}_2$ . Харман, однако, обнаружил, что свободные радикалы образуются в тканях в небольших количествах и независимо от облучения — как продукты окислительно-восстановительных реакций. При стимуляции метаболизма увеличивалось и образование свободных радикалов.

В 1956 году на теорию Хармана почти не обратили внимания. Однако он сам уже в 1955 году начал опыты, в которых пытался продлить жизнь мышей, добавляя в их рацион радиационные протекторы — сильные ингибиторы свободных радикалов. (Ингибиторами называются вещества, замедляющие протекание определенных химических реакций.) Такие *радиационные протекторы* были разработаны для работников атомной промышленности, подвергающихся высоким дозам радиации. После смертельных доз облучения контрольные мыши умирали, а те, которым давали в пищу радиопротекторы, оставались живыми. Харман изучал смертность мышей, получавших радиопротекторы, и в обычных условиях, без облучения. В первом опыте он испытывал пять радиопротекторов-антиоксидантов в течение 15 месяцев. Три таких соединения снижали смертность мышей на 10-20%. Два других, в том числе и аскорбиновая кислота, не оказывали никакого действия. В 1960 году Харман создал в Университете штата Небраска специальную лабораторию для опытов по продлению жизни антиоксидантами, в основном синтетическими, применявшимися в радиационной биологии и в пищевой промышленности. Комбинируя разные радиопротекторы-антиоксиданты, он за-



метил, что максимальный эффект увеличения продолжительности жизни достигался не за счет увеличения максимальной для данного вида животных продолжительности жизни, а за счет снижения заболеваемости мышей различными формами рака. В связи с этим Харман развил свою гипотезу, предположив, что свободнорадикальные повреждения являются причиной не только старения, но и раковых заболеваний.

Через несколько лет Харман прибавил к болезням, развитие которых он связывал со свободными радикалами, атеросклероз и гипертонию, а еще позже и болезнь Альцгеймера. Он сделал вывод, что включение в рацион человека некоторых антиоксидантов из группы радиопротекторов могло бы увеличить среднюю продолжительность жизни на 5-10 лет. Однако никаких опытов на людях в лаборатории Хармана не проводилось.

#### Попытки продления жизни антиоксидантами

Эксперименты по продлению жизни проводились на простых животных организмах. Нематоды, у которых продолжительность жизни исчисляется неделями, заметно реагировали на присутствие в среде антиоксидантов. Оказалось, что добавлением в питательную среду, в которой они содержались, разнообразных антиоксидантов из группы радиопротекторов жизнь нематод можно продлить почти вдвое.

Успешные опыты по продлению жизни антиоксидантами были проведены также на дрозофилах (плодовых мушках), на домашних мухах, ротиферах (мельчайших морских беспозвоночных) и некоторых дру-

гих простых организмах, нормальная продолжительность жизни которых не превышает обычно трех-четырех месяцев. У этих организмов нет обновления клеточного состава, и антиоксиданты способствуют сохранению стабильных, а не постоянно обновляющихся клеточных структур.

В 1970-80-х годах были проведены сотни таких исследований, результаты которых обобщались в обзорах и книгах. Однако в опытах с лабораторными млекопитающими, обычно мышами и крысами, результаты были более скромными. Тем не менее большинство синтетических антиоксидантов, ранее известных как радиопротекторы, переименовали в *геропротекторы*, с тем чтобы попытаться найти им применение в геронтологии.

В Советском Союзе первым энтузиастом применения геропротекторов в экспериментах и на практике был Леонид Комаров, создавший в 1955 году секцию геронтологии при Московском обществе испытателей природы. В 1959 году он выступил с докладом «Проблема радикального увеличения продолжительности жизни», в котором рекламировал появившийся в то время на коммерческом рынке румынский геропротектор *прокаин*, предложенный Анной Аслан. Этот препарат, основанный на анестетике новокаине, был впоследствии переименован в *геровитал*.

Л.В.Комаров в 1960 году начал опыты с мышами в Институте генетики АН СССР, но у него не было собственной лаборатории, и экспериментальных животных оказалось недостаточно для получения статистически достоверных результатов. Комарова, с которым я был хорошо



знаком, интересовало именно радикальное продление жизни — в два-три раза. Однако ему не удалось добиться успеха в этом направлении. В 1985 году он умер в возрасте 67 лет.

Со значительно большей широтой развернул опыты по продлению жизни антиоксидантами академик Николай Маркович Эмануэль, директор Института химической физики АН СССР. В этом институте еще с 1943 года разрабатывались проблемы атомной химической физики, там существовал отдел по радиопротекторам. Некоторые из этих веществ, но уже как геропротекторы, начали вводить в эксперименты по продлению жизни мышей и крыс. На протяжении почти десяти лет там было испытано много различных соединений. Самыми эффективными оказались *диметиламиноэтанол* и *гидроксипиридин*. Судя по опубликованным данным, они увеличивали не только среднюю, но и максимальную продолжительность жизни мышей на несколько месяцев. Эмануэль был настолько уверен в свойствах этих препаратов, что вводил геропротекторы в собственный рацион, смешивая их обычно с мороженым.

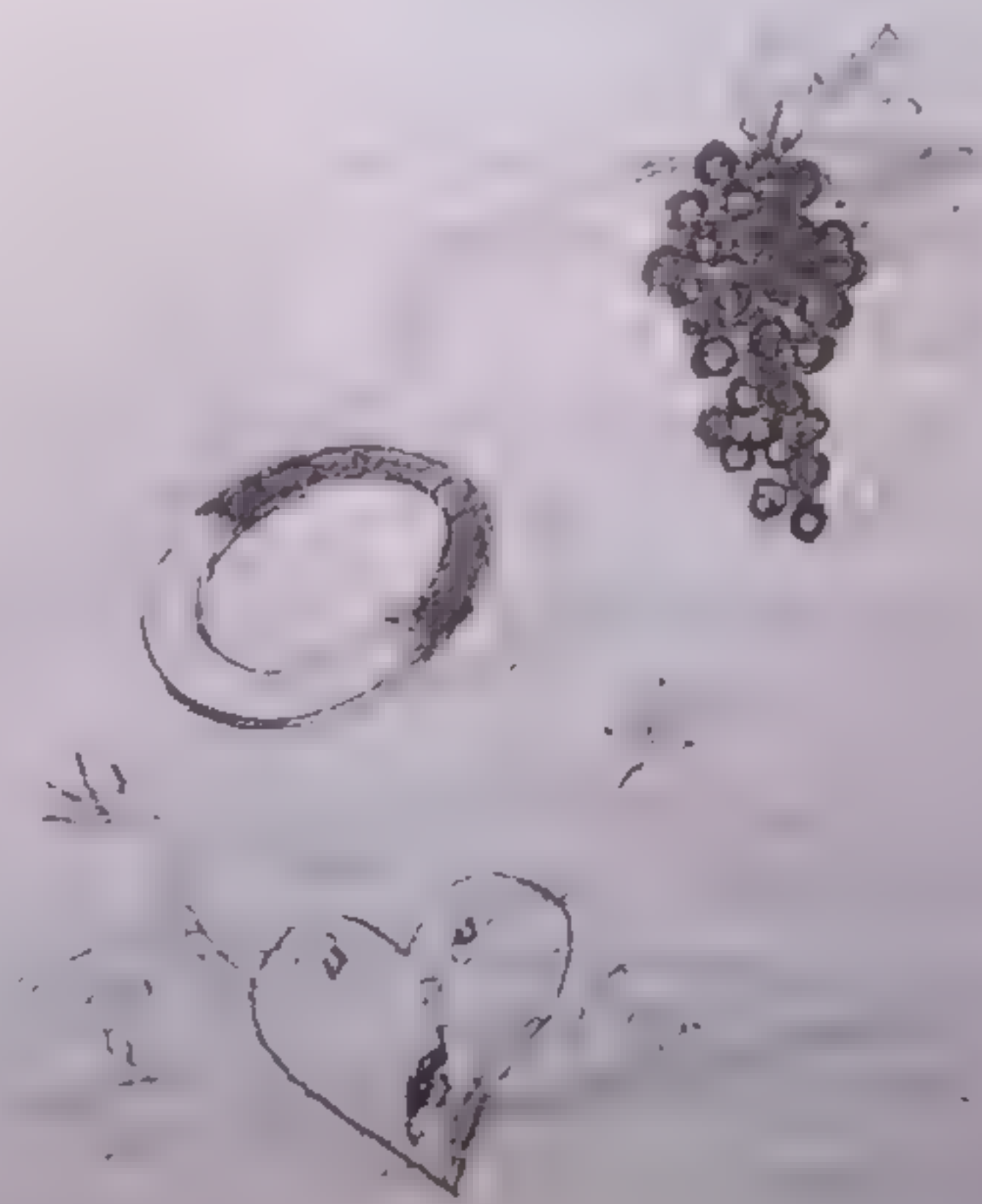
В 1983 году Эмануэль с энтузиазмом рассказывал о своих опытах группе посетивших его институт британских ученых и угощал их мороженым, приготовленным по своему рецепту. Однако в марте 1984 года академик Эмануэль неожиданно умер в возрасте 69 лет. После его смерти эксперименты по продлению жизни в Институте химической физики были прекращены.

Уже в недавнее время опыты по продлению жизни мышей антиок-

сидантами возобновились в Институте биофизики РАН в Пущино. Экспериментаторы вводили в рацион мышей не синтетические, а натуральные антиоксиданты: бета-каротин, альфа-токоферол, аскорбиновую кислоту, рутин, селен и цинк. Незначительное увеличение средней продолжительности жизни наблюдалось у тех мышей, которые получали эту смесь в течение всей жизни. А в тех случаях, когда смесь получали уже половозрелые животные, удлинения их жизни не наблюдалось.

Хотя надежных экспериментальных доказательств эффективности геропротекторов для человека пока нет, некоторые из них стали продаваться без рецепта — в качестве пищевых добавок, защищающих от свободных радикалов. На тех же правах, что и легендарный китайский женьшень.

В следующем номере читателей ждут конкретные советы о том, как обезопасить себя от вредного действия свободных радикалов. ■

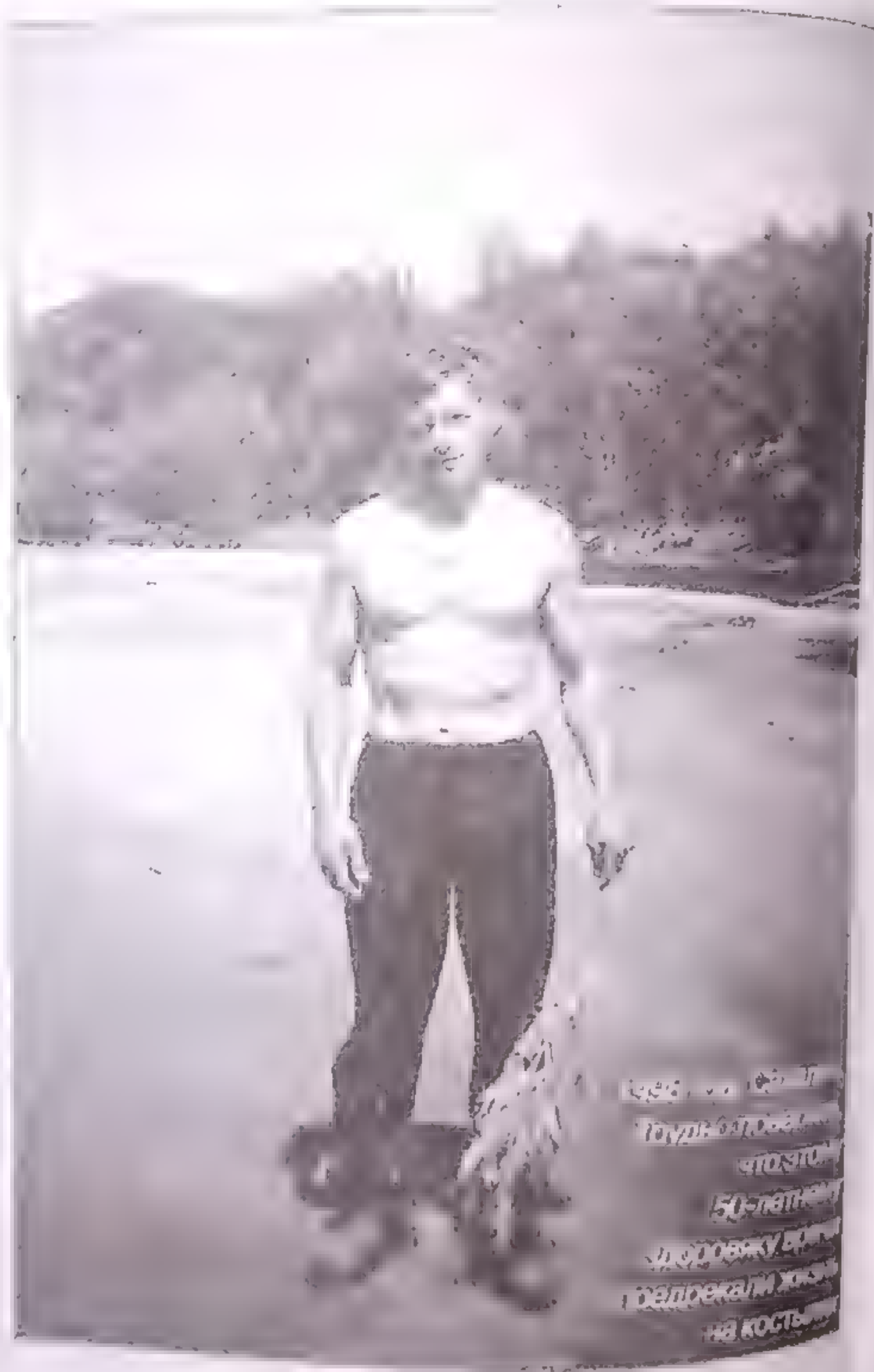




Николай Мазнев

# Безнадежных больных не бывает

О том, как Николай Иванович Мазнев справился с тяжелым заболеванием суставов, рассказывалось в предыдущих выпусках журнала. За время своей болезни он собрал множество полезных рецептов, которые позже вошли в его книгу «Энциклопедия народной медицины». Сейчас он здоров, но интереса к безлекарственным методам оздоровления не утратил. Мы продолжаем знакомить читателей с рецептами Мазнева.



Казалось бы, самое травмоопасное время года: снег сошел, льда как не бывало. Но и летом, когда мы много двигаемся, возможны травмы. Каждому полезно знать, как помочь себе и другим в такой ситуации простыми народными средствами.



## РАНЫ

Раны сами по себе опасны в трех случаях: если кровоточит крупный сосуд, если ранен внутренний орган и если боль при ранении настолько сильна, что вызывает шок. В остальных случаях главная опасность ран состоит в том, что они служат входными воротами для возбудителей инфекции: это может дать тяжелые осложнения.

### Рецепты

1. Заживляет и дезинфицирует раны, предотвращая распространение инфекции, повязка, пропитанная отваром из цветов или плодов шиповника.

2. Для заживления ран хорошо помогает мазь из свежих листьев зверобоя и шалфея. Ее можно приготовить впрок: взять поровну зверобой и шалфей, растереть со свежим свиным нутряным жиром и процедить через марлю. Хранить в закупоренной банке.

3. Гнойные раны очищаются, если промывать их настоем чайного гриба.

4. Одним из лучших средств при ранах и порезах считаются повязки из настойки крапивы. Настойка готовится так: надо набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, залить водкой (или разведенным спиртом), плотно закупорить и настаивать на солнце 2 недели. Перед наложением повязки рану нужно промыть. Менять повязки каждые 3 часа.

5. К 2 частям оливкового масла добавить 1 часть пчелиного воска, подержать на небольшом огне до получения однородной массы. Остудить и переложить в банку. Повязки из этой мази накладывают на раны 2 раза в день, предварительно промыв их перекисью водорода.

6. При лечении незаживающих ран прикладывать к больным местам повязку с промытыми и истолченными листьями подорожника. Менять через каждые 2 часа.

7. На раны рекомендуется накладывать повязку с промытыми и измельченными свежими листьями клена остролистного. Менять через каждые 2 часа.

8. Разрезать кусочек листа алоэ и приложить разрезом к ране. Через 5-6 часов она начнет затягиваться.

9. Дважды в день накладывать на рану повязку, смоченную свежим соком репчатого лука.

10. При долго не заживающих ранах рекомендуется 2 раза в день делать примочки из отвара листьев эвкалипта. Залить стаканом кипятка 30 г измельченных сухих листьев эвкалипта, держать на огне при постоянном помешивании 30 минут, остудить и процедить.

## УШИБЫ

Основные признаки ушибов — боль и припухлость. Но припухлость, как правило, появляется не сразу, иногда она становится заметной лишь через 2-3 дня. А боль дает о себе знать тут же после травмы и зачастую долго не проходит. Нередко на месте ушиба появляется гематома.

### Рецепты

1. Растирать ушибленное место камфарным спиртом.

2. Растирать место ушиба 2 раза в день отваром багульника (на 1 стакан воды взять 10 г травы, кипятить на малом огне 15 минут, процедить).

3. Прикладывать к месту ушиба мед, смешанный с соком алоэ.

4. На место ушиба 1-2 раза в день класть свежие листья капусты или кашицу из сваренной и размятой фасоли.



5. Одним из лучших средств лечения ушибов считается бодяга: 2 ст. ложки бодяги, истолченной в порошок, развести в 4 ст. ложках кипяченой воды и немедленно наложить на место ушиба повязку с этой смесью. Бодяга начнет действовать после испарения некоторого количества влаги и предохранит кожу от появления кровоподтеков и синяков.

6. При лечении ссадин и синяков рекомендуется 2 раза в день делать ванночки из концентрированного раствора английской соли (50 г соли на 1 л воды). Продолжительность ванночек — 40-60 минут.

#### РАСТЯЖЕНИЯ

Чаще всего встречается растяжение связок голеностопного и коленного суставов.

Очень часто при растяжении происходит разрыв отдельных волокон связки, а в более тяжелых случаях рвется вся связка. При этом место повреждения болит, сильно опухает, появляются обширные кровоподтеки.

#### Рецепты

1. Взять свернутый вчетверо бинт, намылить его детским мылом как можно гуще и нетуго обернуть больное место в 4-5 слоев. Сверху обвязать шерстяным шарфом и оставить на ночь. Наутро боль, как правило, проходит.

2. Любые растяжения сухожилий лечат горячими молочными компрессами, меняя их по мере остывания.

3. Натереть мелко 1-2 луковицы, смешать их с сахарным песком, нанести толстый слой смеси на чистую тряпочку и наложить на больное место.

4. Свернуть вчетверо бинт, нанести на него белок куриного яйца и наложить на больное место. Сверху накрыть бумагой для компрессов и обернуть сустав шерстяным шарфом. Оставить компресс на ночь.

#### ЯЗВЫ

Поражения кожи в виде плохо заживающих язв, как правило, связаны не с травмами, а с осложнениями диабета или варикозного расширения вен. Они появляются из-за нарушения микроциркуляции крови и лечатся, как раны.

Но для этих случаев есть и свои рецепты.

#### Рецепты

1. Дважды в день прикладывать к пораженным местам распаренные листья земляники.

2. Принимать внутрь свежий сок тысячелистника по 3 ч. ложки в день в течение 3 недель.

3. Накладывать на пораженные места повязку с тертой морковью.

4. Для лечения незаживающих язв приготовить мазь: 100 г еловой живицы смешать с 50 г свиного нутряного сала и 5 г пчелиного воска. Греть на огне, помешивая до получения однородной массы. Очистив кожу, наложить на нее повязку с приготовленной мазью.

5. На труднозаживающие язвы накладывать повязки из редьки с медом.

6. Чтобы остановить распространение инфекции, прикладывать к ране промытые и размятые листья крапивы.

7. При незаживающих язвах 1-2 раза в день накладывать на кожу повязки с истолченными листьями подорожника (предварительно промытыми).



Наталья Полосина

# «ВЕЗДЕ БОЛИТ!»

Когда пациент жалуется на боль во всем теле, врач, как правило, относится к нему с недоверием. Однако в последнее время такие жалобы участились, и в конце концов к пациентам, у которых «везде болит», врачи стали относиться внимательнее, а их недомогание получило сразу два названия — фибромиалгия и полиальгийный идиопатический рассеянный синдром.



Фото Сергея Яраева

Этой странной болезнью страдают, главным образом, женщины — молодые или среднего возраста (от 24 до 45 лет), как правило, ведущие активный образ жизни. Еще совсем недавно ее необычная симптоматика ставила врачей в тупик. Ревматологи, да и другие специалисты, после многочисленных безрезультатных обследований отказывались от таких пациентов, усматривая в жалобах на упорные боли психические причины. А психиатры, в свою очередь, недоумевали, не находя у пациентов признаков своих профильных нарушений.

Термин фибромиалгия (от лат. фибра — «волокно», греч. миос — «мышца» и алгос — «боль»), который стали применять в таких случаях, позволяет распознавать болезнь, но не проясняет ее



причины. Он указывает на частую локализацию болей в волокнистых мышечных и сухожильных тканях и исключает воспалительную природу болезни.

Боль при фибромиалгии, по единодушному признанию врачей разной специализации, — один из наиболее загадочных феноменов. Болезненные ощущения могут иметь самую разную локализацию, например в области шеи или нижней части спины, в суставах. (Также могут наблюдаться припухлость одного или нескольких суставов и ограничение движений в них.) Если сделать рентгенограмму, то на снимках можно увидеть незначительные отклонения — легкий сколиоз (искривление), шейный или поясничный спондилоартроз (обменные нарушения в суставах позвоночника) со сжатием дисков, кальцификацию сухожилий. Но эти снимки можно считать «нормальными», поскольку такая патология незначительна и достаточно распространена. Иногда больные жалуются на боли в грудной клетке и во всех остальных частях тела. Головные боли напряжения или мигренозные боли — также спутники этого странного заболевания.

К болевым ощущениям зачастую присоединяются и другие недомогания. Иногда это непроходящая усталость и бессонница («проснулся утром — как будто всю ночь работал»), боли в животе в результате колонопатии — болезненного процесса в толстой кишке, приводящего к ее спазмам, ошибочно принимаемого за колит. Или так называемые цервикальные (от лат. *цервикс* — «шея») головные боли, то есть боли в шее с постоянной иррадиацией (отдачей) в затылок, виски, надглазничную область. Эта боль может распространяться на одну или на обе половины головы и часто сопровождается го-

ловокружением и шумом в ушах. Боли, которые возникают всегда в разных местах и имеют различную интенсивность, образно называют «бродячими болями».

Бывают (но не часто) и другие расстройства. Это ограниченная подвижность, скованность при пробуждении, судороги в икроножных мышцах, чувство холода в конечностях, «мурашки» и онемение. Человек становится излишне впечатлительным, беспокойным, тревожным. Из-за крайне обостренного восприятия любого раздражителя, в том числе и тактильного (прикосновений), наиболее подходящая метафора для описания страдающих фибромиалгией — «принцесса на горошине».

Первые признаки полиальгийного идиопатического рассеянного синдрома часто возникают после пережитого стресса, хирургических вмешательств и травм. Ухудшение состояния провоцируют холод, сырость или даже занятия обычными домашними делами (глажка, стирка, написание письма и т.п.). Признаки заболевания, как правило, ослабевают или совсем исчезают в выходные дни или во время отпуска.

Фибромиалгия может быть как первичной (отдельной, ни с чем не связанной), так и сопровождать какое-либо ревматологическое заболевание. Поэтому для постановки диагноза необходимо сделать анализ крови. Если он в норме, то фибромиалгия имеет первичную природу.

Чтобы поставить диагноз «миалгия», нужно сначала исключить другие заболевания, сходные по симптоматике (истинные поражения мышц и сухожилий). Для этого врач с помощью пальпации выявляет болезненные зоны (так называемые триггерные точки), которые соответствуют поражениям определенных



мышц или сухожилий. Если при надавливании на такие точки появляется боль, то это не фибромиалгия. Кроме того, при воспалительных заболеваниях сухожилий и мышц кожа в таких зонах обладает повышенной чувствительностью, утрачивает эластичность, а болевые симптомы отмечаются в течение продолжительного времени (не менее трех месяцев). Во всех других случаях говорят о возможной фибромиалгии.

Этим заболеванием занимаются врачи особой специализации — вегетологи. Но для начала с подобными подозрениями нужно обратиться к ревматологу, чтобы он исключил ревматоидную природу страданий: ревматизм, артрит, вызванный псориазом, ревматоидный полиартрит, анкилозирующий спондилоартроз (заболевание позвоночника). Обычно сам факт постановки диагноза уже оказывает благотворное и успокаивающее действие, ведь, если какая-либо болезнь атакует исподтишка, мысли о постоянно угрожающей опасности здоровью умножают депрессивное состояние и боль.

Чтобы объяснить происхождение фибромиалгии, в настоящее время специалисты выдвигают следующие гипотезы — недостаток серотонина и других контролирующих боль гормонов, аномалии передачи нервного возбуждения или восприятия болевых ощущений, наличие тревожно-депрессивного состояния, повышающего восприимчивость к боли.

Существует теория, что болезнь возникает при расстройствах психики, но часто случается, что болеют люди с совершенно нормальным состоянием психики. Наоборот, боль, когда она становится упорной, может вызвать эмоциональные нарушения, депрессию, а

они уже, в свою очередь, обостряют болезненные ощущения.

Расстройство сна, на которое жалуются пациенты в 90% случаях, также вряд ли является возможной причиной болезни. В самом деле, восстановление сна при помощи снотворных средств лишь в незначительной степени ослабляет боли, которые испытывает пациент.

Характерно, что проявления фибромиалгии очень похожи на симптомы открытой несколько лет назад в США другой загадочной болезни — *синдрома хронической усталости*, при котором человек также страдает от невыносимой усталости, бессонницы, от болей в мышцах и суставах, от головных болей. Но синдром хронической усталости сопровождается небольшим подъемом температуры, болью в горле и нервных узлах. При фибромиалгии эти симптомы не отмечаются.

Однако неясные упорные боли, усиливающие физическую усталость и влияющие на характер и поведение человека, в конце концов отравляют ему жизнь. Поэтому начинать лечение следует как можно раньше.

Лавина ненужных и дорогостоящих обследований может подтолкнуть врача к агрессивным методам лечения (вплоть до хирургического вмешательства), но, как показывает опыт, они не приносят облегчения или даже ухудшают состояние. Поэтому прежде всего должен быть поставлен правильный диагноз — это первый шаг на пути выздоровления.

Для лечения фибромиалгии можно применять простые обезболивающие препараты, такие как аспирин или парацетамол, но эффект от их действия временный. Из нестероидных препаратов используют ибупрофен. Кортизон, дексаметазон и другие гормоны категорически противопоказаны.



Сейчас уже разработаны способы быстрой локализации боли. Например, хорошие результаты дают местные инъекции в очаги поражения, применяются смеси обезболивающего и противовоспалительного действия. Врач тонкой иглой делает укол в наиболее болезненные точки. Облегчение наступает немедленно, но для достижения прочных результатов необходимо повторять инъекции еще два или три раза с небольшими интервалами.

Если нет возможности делать уколы — не отчаивайтесь. С болезненными проявлениями фибромиалгии можно справиться и самим. Жидкую гомеопатическую мазь, например арнику, нужно смешать с высокопроцентным новокаином (ампула 2 мл) или лидокаином (он обладает более выраженным обезболивающим эффектом), затем полученную эмульсию втереть в болезненные точки и области вокруг них. Эффект обычно наступает через 15-20 минут, но он не такой длительный, как от применения инъекций.

Иногда эффективны нестероидные обезболивающие мази и гели. Но из них надо стараться выбирать комбинированные препараты с раздражающим кожу действием, например мазь «Диклоран Плюс».

Классические физиотерапевтические методы лечения при длительном течении болезни помогают далеко не всегда. Однако не очень интенсивное тепло всегда приносит облегчение.

Можно вспомнить старинный способ прогревания больного места — мешочки из плотной ткани с разогретым песком, но температура такого мешочка должна ласкать, а не жечь кожу. Мешочки шьются небольшого размера и накладываются поверх болезненных мест.

32 Процедура длится минут 15-20,

после чего следует полежать под шерстяным пледом еще минут 10.

Хороши и получасовые ванны с концентратом трав валерианы, пустырника, ландыша. Настой для ванн можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно смешать по одному стакану каждой травы и залить небольшим количеством крутого кипятка. Посуду плотно закрыть крышкой и оставить на несколько часов. После этого настой процедить через марлю, хорошо отжав жмых, и вылить в ванну. Для каждой процедуры необходим свежий концентрат. Температура воды в ванне не более 38 градусов.

При фибромиалгии также рекомендуется вечерний прием препаратов-миорелаксантов (например, мидокалм), обладающих расслабляющим воздействием на мышцы. Заменить его могут упражнения из йоги, но выполнять их надо не менее 40 минут. Именно за это время изменяется соотношение углекислого газа и кислорода в крови, что поможет мозгу выработать недостающий серотонин. К тому же напряженные мышцы и связки после занятий полностью расслабляются, а периферические сосуды в болезненных областях расширяются. В результате усиливается приток крови к триггерным точкам, то есть происходит как бы согревание изнутри.

Полное йоговское дыхание также улучшает биохимические процессы в мозговой ткани и может полностью избавить от боли в животе при колонопатии. Напомним, что полное дыхание нужно выполнять очень медленно. Сначала наполняем воздухом живот, затем нижние и верхние доли легких, бронхи и наконец трахею. Выдыхаем также медленно, но уже в обратном порядке. Это дыхательное упражнение способствует не только снятию боли в животе

(при  
гии,  
спазм  
хожде  
нию.  
чител  
котор  
любо  
Исс  
казал  
зульта  
начин  
или а  
мерна  
виться  
Деф  
водит  
ной во  
усугуб  
Проду  
много  
калори  
као, з  
орехи.  
кую пи  
этому  
магний  
в виде  
щих на  
Хоро  
кий по  
лечени  
подряд  
рыв на  
курс. Че  
ме нужн  
В закл  
что спо  
новка —  
нию. По  
ловек бо  
те ему м  
жите его  
лезнь. П  
слово —  
лении от  
при фибр  
мышечны



(причем, не только при фибромиалгии, оно также эффективно и при спазмах кишечника другого происхождения), но и лучшему засыпанию. Кроме того, оно устраняет мучительное состояние тревожности, которое обычно присоединяется к любому болезненному ощущению.

Исследования специалистов показали, что хороший лечебный результат достигается, если человек начинает заниматься аэробикой или активно плавать. Любая равномерная нагрузка поможет справиться с этим недугом.

Дефицит в организме магния приводит к повышению нервно-мышечной возбудимости и, как следствие, усугубляет течение фибромиалгии. Продуктов, богатых магнием, немного, и к тому же они чаще всего калорийны. В их числе шоколад, какао, зерновые культуры, бобовые, орехи. В больших количествах такую пищу употреблять не стоит. Поэтому целесообразнее принимать магний в таблетированном виде или в виде минеральных вод, содержащих наибольшее его количество.

Хороший результат приносит легкий поглаживающий массаж. Курс лечения — не менее 15 сеансов подряд, затем надо сделать перерыв на две недели и повторить курс. Через два месяца по этой схеме нужно провести еще два курса.

В заключение хочется подчеркнуть, что спокойная, ободряющая обстановка — верный путь к выздоровлению. Поэтому, если близкий вам человек болен фибромиалгией, окажите ему моральную помощь, поддержите его в стремлении победить болезнь. Приятные сюрпризы, доброе слово — мощное подспорье в избавлении от многих недугов, в частности при фибромиалгии и других нервно-мышечных заболеваниях. ■

— У вас книги есть? — спрашивает мужчина, входя в книжный магазин.

— Конечно.

— Заверните мне две, пожалуйста.

— Хочу усыновить грудного младенца из Англии.

— А почему именно из Англии?

— Понимаешь, когда он начнет говорить, я буду учиться у него английскому.

— Пожалуйста, решайте скорее, что вы хотите: взять деньги или положить деньги?

— Ну, конечно же, взять! Только вот не помню, куда я девал свой пистолет!

— Папа, мне надо кое-что тебе сказать...

— Говори, только коротко и ясно.

— Сто долларов.

— Милый, вчера я была у врача... — робко произносит жена за завтраком.

— Прекрасно, — говорит муж, не отрываясь от газеты.

— Ну, и как он себя чувствует?

— У вас шикарный особняк на Рублевке, а зарплата маленькая. Где деньги взяли? — спрашивает налоговый инспектор.

— Да я как-то рыбачил и поймал золотую рыбку. Ну и попросил у нее особнячок.

— Думаете, я верю в эти сказки?

— Не верите? Поехали, покажу особняк.



# Мой тренажер — КАЧЕЛИ



Напряженная работа на машиностроительном, а потом на химическом заводе наградила меня целым букетом болезней, в том числе радикулитом, кардиопатией, было нарушение мозгового кровообращения. Выйдя в 2002 году на пенсию, я решил взяться за здоровье всерьез. Перечитал подборку журналов «Будь здоров!» и из наиболее подходящих статей составил основу здорового образа жизни. Конечно, все использованные публикации перечислить невозможно, остановлюсь лишь на двух.

34 Прочитав в декабрьском номере за 2000 год статью о пользе качания на качелях, я решил своими руками изготовить для себя такой же тренажер. Идея автора состояла в том, чтобы во время качания человек мог

лежать на жесткой скамье перпендикулярно движению качелей. Имеющиеся в продаже качели меня не устраивали. Во-первых, потому, что все они переносные, следовательно, на садовом участке, куда я соби-

ралс  
нель  
скам  
пях,  
ку». А  
не по  
По  
струк  
стави  
тать с  
им за  
ант, п  
скамь  
при ж  
и опер  
Ну и,  
констр  
Для  
ственн  
лось н  
ребле  
толщи  
Понад  
сварщ  
брал в  
уголке  
ния сто  
реклад  
вал по  
варенн  
шипни  
в яркие  
На эт  
стал л  
Качало  
ощуща  
ритмич  
всю мо  
трениро  
после р  
мешало  
но бесе  
ми. В пр  
вал под  
ное оде  
через 2-  
ный эф  
напоми



рался их поставить, их оставлять нельзя — могут украсть. Во-вторых, скамья у них подвешивается на цепях, что создает лишнюю «болтанку». А в-третьих, магазинные качели не подходили мне по цене.

По профессии я инженер-конструктор, поэтому для меня не составило большого труда разработать собственную конструкцию. Моим замыслам соответствовал вариант, при котором я мог бы лежать на скамье, вытянувшись во весь рост, а при желании облокотиться о спинку и опереться руками в подлокотники. Ну и, конечно, хотелось, чтобы эта конструкция имела эстетичный вид.

Для изготовления качелей по собственному чертежу мне потребовалось несколько труб, бывших в употреблении, несколько досок разной толщины и два шарикоподшипника. Понадобилась и помощь электросварщика. Место для качелей я выбрал в самом уютном и живописном уголке сада. Забетонировал основания стоек, сверху приварил к ним перекладину. Вместо цепей использовал подвеску из жестких труб, приваренных к обоям шарикоподшипников. Готовые качели покрасил в яркие цвета — желтый и зеленый.

На этом комфортном тренажере я стал лечить свою больную спину. Качался с большой амплитудой, ощущая, как центробежная сила ритмично и равномерно массирует всю мою спину. Это занятие было и тренировкой, и приятным отдыхом после работ в саду. Причем оно не мешало мне одновременно спокойно беседовать с друзьями и родными. В прохладную погоду подкладывал под спину сложенное вдвое ватное одеяло. И, представьте себе, через 2-3 месяца я ощутил реальный эффект: боли в спине уже не напоминали о себе, мне даже не по-

требовалось профилактическое лечение в коммерческой грязеводолечебнице.

Вторая статья, которая мне очень помогла, была опубликована в сентябрьском номере за 2004 год. В ней рассказывалось о чудесных свойствах маятника. Идею использовать в этих целях гайку или кольцо я отверг сразу же и после недолгих размышлений сделал маятник из немагнитной нержавеющей стали идеальной шаровой формы, подвесив его на цепочке с кольцом для пальцев. Шарик получился весом 100 г и диаметром 28 мм.

Предположив, что буду использовать свой маятник шире, чем описано в статье, я отполировал его до зеркального блеска. И это оказалось нелишним. Когда однажды у меня от усталости сильно разболелась голова, я инстинктивно взял шарик с цепочкой. Уперся локтями в стол, слегка наклонил голову и прижал цепочку к самому больному месту на голове — шарик при этом спустился ниже лица. Посидел так минут пять — и боль прошла. Может быть, исчезновение боли лишь случайно совпало с движением маятника, но факт остается фактом — я почувствовал себя хорошо, что и было в данном случае главным результатом.

В другой раз, когда у меня была бессонница, я подвесил свой маятник на стену между постелью и окном. В сумеречном свете благодаря своей полированной поверхности он представлял собой светящуюся точку. Я стал пристально смотреть на нее и не заметил, как заснул. С тех пор прибегаю к помощи маятника в похожих ситуациях. ■

301245 Тульская обл., г. Щёкино,  
ул. Пролетарская, д. 4, кв. 42



# Фитотерапия остеопороза

То, что с возрастом плотность костной ткани у многих снижается, было известно давно. Но отдельным заболеванием эту патологию стали считать лишь в конце прошлого века. Было выявлено, что остеопорозом страдают преимущественно женщины начиная с климактерического периода. Это связывают прежде всего с прекращением в их организме секреции половых гормонов. Ту же причину исследователи усматривают и при развитии остеопороза у пожилых мужчин. Но почему же тогда это заболевание все чаще отмечается у молодых людей обоих полов и даже у детей? И чем объяснить, что многих пожилых людей оно обходит стороной?



Кандидат биологических наук Михаил Викторович Гордеев в результате длительных исследований на базе Башкирского медицинского университета обнаружил, что нарушения обменных процессов в костной ткани связаны не только с уменьшением выработки половых гормонов, но и с состоянием всего гормонального статуса человека.

Мы встретились с Михаилом Викторовичем в 71-м павильоне ВВЦ, где представлена постоянная экспозиция лекарственных трав Башкирии. Многие из этих растений входят в сборы, которые он использует для восстановления эндокринного баланса.

С  
В  
Го  
ег  
ят  
об  
до  
мь  
ми  
учи  
опи  
нау  
К  
сло  
тив  
бол  
тор  
чем  
на  
при  
поня  
шу  
знат  
ла, в  
году  
сти р  
цвет  
особ  
нения  
—  
того,  
терап  
ность



Вообще, для лечения остеопороза разрабатываются разнообразные фармпрепараты. Дело это очень непростое, требует больших капиталовложений и длительной апробации. Гордеев предложил лечить остеопороз фитотерапевтическими методами. В некоторых медицинских учреждениях Уфы, в том числе в фитоцентре, которым он руководит, уже накоплен немалый успешный опыт лечения этого заболевания с помощью фитотерапии.

### С благодарностью к лесу

В Башкирии Михаила Викторовича Гордеева знают многие благодаря его активной природоохранной деятельности, пропаганде здорового образа жизни и естественных методов оздоровления. Он вырос в семье лесника и начал знакомиться с миром растений раньше, чем научился говорить. Став биологом, он описал более 80 ранее неизвестных науке трав своего региона.

К растению Гордеев подходит, словно к живому существу, интуитивно чувствуя, кому и при какой болезни оно поможет. Михаил Викторович рассказывает, что, прежде чем собирать лекарственные травы на новом месте, он внимательно присматривается к лесу, старается понять его, проникнуть в его «душу». Но и это еще не все. Важно знать, на каком этапе лунного цикла, в какое время суток, в какую погоду надо собирать те или иные части растений. Ведь каждая часть — цветы, листья или корни — требует особых условий сбора, сушки и хранения.

— Рассказываю вам все это для того, чтобы люди, прибегая к фитотерапии, испытывали благодарность к природе, отдающей нам

свои богатства, — говорит он. — Если человек будет принимать травяные настои и отвары именно с таким чувством, они ему больше помогут.

По словам Михаила Викторовича, и к покупке лекарственных растений надо подходить очень серьезно. На рынке можно наткнуться на травы, собранные у дороги или в ином неподходящем месте. В аптеке, конечно, продается сырье проверенное, но условия массовой заготовки порой снижают его качество. Гордеев советует приобретать только те травы, которые собраны аккуратно и бережно, не смяты, не поломаны, не содержат примесей других растений.

### Источник болезни — наши мысли?

— Остеопороз начинает свой медленный, многолетний разбег с того момента, когда женщина, взглянув на себя в зеркало, скажет себе: «Я постарела и уже никогда никому не понравлюсь». Впрочем, у мужчин такая «установка на старость» тоже срабатывает.

Это замечание Гордеева в самом начале нашей беседы несколько обескуражило меня: слишком далеко оно было от медицины. Но Михаил Викторович рассеял мое недоумение:

— Общеизвестно, что остеопороз возникает в результате нарушения минерального обмена в организме. А регуляция этого обмена и включение кальция и кремния в костную ткань обеспечиваются наличием женского полового гормона эстрогена, в достатке вырабатываемого лишь в молодом возрасте. Природа очень рациональна (если не сказать жестока) в своей модели сохране-



ния человека как биологического вида. Она обеспечивает достаточную для организма выработку гормонов в половых железах только в течение репродуктивного периода. Но есть и другие механизмы, помогающие нашему организму поддерживать свои функции. Мы можем в определенной степени сохранять ту физическую и умственную активность, какую сами запрограммируем своими установками.

Если человек внутренне настраивает себя на то, что жизнь уже прожита, эта установка воспринимается мозгом как «руководство к действию». В результате гипофиз прекращает секрецию гонадотропинов — гормонов, способствующих образованию половых гормонов. Если же человек, невзирая на возраст, считает себя молодым и стремится быть деятельным, то естественный процесс ослабления эндокринной активности протекает гораздо мягче и не оказывает такого разрушительного влияния на процессы метаболизма в органах, в том числе и в костной ткани.

— То, что самовнушение помогает человеку справиться с многими проблемами, — не новость. Но неужели аутогенная тренировка может служить средством профилактики остеопороза? — усомнилась я.

— Может, — твердо ответил Михаил Викторович. — Только одних самонастройщиков недостаточно. Нейро-эндокринной системе, этому «управителю» процессов гормональной секреции, надо помочь биохимией.

#### Как помочь «управителю»

По словам Гордеева, чтобы помочь эндокринной системе, совсем не обязательно принимать синтетические гормоны, достаточно восполь-

зоваться целебной силой растений. В качестве стимуляторов производства фолликулостимулирующего гормона (важнейшего из гонадотропинов) он назвал три растения — *ясменник пахучий*, *сон-траву* и *чернобыльник*. Каждое из них обладает большой силой, но еще лучше составить из них смесь.

Остеопороз не случайно называют невидимой эпидемией, ведь он многие годы развивается скрыто, не беспокоя человека, и уменьшение плотности костей может проявиться внезапно их переломом. Гордеев оценивает течение патологического процесса по-своему, ориентируясь на настроение женщины. Если она утрачивает интерес к жизни, не заботится о своей внешности, не смотрит в зеркало, он считает ее болезнь уже запущенной, а значит, требующей повышенной дозировки лекарственных трав.

В таких случаях он рекомендует готовить настой из расчета по 1 десертной ложке *ясменника* и *сон-травы* и 2 десертные ложки *чернобыльника* на 0,5 л остуженной кипяченой воды. Настаивать в течение 1 часа.

Очень важно, по словам Гордеева, помнить вот о чем. При заваривании крутым кипятком биологически активные вещества растений разрушаются, белки их денатурируются. Другими словами, искажается нормальная биохимическая структура трав, и они в итоге оказываются менее эффективными. Исключением являются только те ситуации, когда из растений надо выделить целебные соли (например, из спорыша и хвоща можно получить кремниевые соединения после воздействия на них высокой температуры). Гордеев не одобряет способ заваривания лекарственных растений в термосе, когда их заливают



кипятком и оставляют на ночь. В этом случае они слишком долго находятся под воздействием высокой температуры. Поэтому сначала надо остудить кипяток и только после этого закрывать термос. Правда, как говорит Михаил Викторович, и это годится не для всех растений.

Приготовленный настой из ясменника, сон-травы и чернобыльника делят на 3 равные порции (не вынимая травы из емкости) и принимают в течение дня в 3 приема, процеживая через ситечко каждую порцию непосредственно перед употреблением. Тем самым обеспечивается постепенное высвобождение из растений новых биоактивных веществ. В запущенных случаях настой пьют от 3 до 6 месяцев. С целью профилактики остеопороза проводят ежегодные курсы по 1-3 месяца, но в этом случае для приготовления настоя травы отмеряют уже не десертными, а чайными ложками.

По словам Гордеева, секрецию фолликулостимулирующего гормона с помощью лекарственных растений необходимо стимулировать даже тогда, когда яичники у женщины перестали функционировать не только по причине возрастных изменений, но и в результате их вынужденного оперативного удаления (в этом случае миссию по выработке эстрогенов берет на себя гипофиз). Это сразу же ведет к прекращению процессов разрушения костной ткани.

Есть и другие очень распространенные лекарственные растения, которые напрямую повышают уровень эстрогенов, — головки клевера, трава шалфея и душицы, шишки хмеля. Настой готовится из расчета 1 ст. ложка любой из этих трав (или их смеси) на 100 мл остуженной кипяченой воды (настаивать 1 час). А

если увеличить концентрацию настоя (3 ст. ложки на 300 мл воды), то он может быть использован в качестве гормонзаместительной терапии (указана дневная доза).

Очень полезны женщинам (да и мужчинам) пророщенные зерна злаковых, содержащие токоферолы — производные витамина E, поддерживающего деятельность половых желез. В детородном возрасте и раннем климактерическом периоде женщинам лучше употреблять зерна пророщенной пшеницы, а в периоде поздней менопаузы (мужчинам — в любом возрасте) — пророщенный ячмень, так как он содержит фитандрогены. При этом надо иметь в виду, что превращение неактивных форм в витамин E, несущий активную энергию роста, происходит больше в развивающемся зародыше, чем в заметно проросшем зерне. Поэтому полезнее те зернышки злаков, у которых беленькие росточки едва проклюнулись или даже еще находятся под набухшей кожурой. Их следует употреблять регулярно по 3-5 ст. ложек в день.

### **Зачем женщинам мужские гормоны?**

Защитная функция эстрогенов для здоровья женщины не вызывает сомнения. Но в последнее время в научном мире говорят и о важности для женщин тестостерона и других мужских половых гормонов — андрогенов. В небольшом количестве они обычно синтезируются у женщин надпочечниками, но с возрастом их секреция, как и других гормонов, угасает, а это (в сочетании с другими факторами) способствует развитию атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета и других заболеваний.



— В наших исследованиях обнаружилось, что снижение секреции андрогенов у женщин в периоде поздней менопаузы приводит также к развитию остеопороза, — уточняет Гордеев. — Существует компенсаторный механизм превращения тестостерона в женские половые гормоны. Причем этот механизм лучше работает у полных женщин — именно в жировой ткани идет превращение тестостерона в эстрогены. Это способствует выбросу гормона роста и как результат — увеличению костной массы. Так что прекрасным дамам полезнее иметь округлые формы.

Но наращивать лишний вес никому не стоит, поэтому лучше активизировать тот дублирующий механизм омоложения, который заложен в надпочечниках. С помощью лекарственных растений можно стимулировать функцию коры надпочечников по выработке особого гормона дегидроэпиандростерона — предшественника тестостерона (у мужчин) и эстрогена (у женщин). Продукцию этого гормона стимулирует обычный огородный сорняк — *ярутка полевая*, а также *сурепка обыкновенная*, *зверобой*, корни *одуванчика*, трава *недотроги*, корневища *айра*. Заваривать и употреблять любое из этих растений надо по такой схеме: 1 ст. ложка на стакан остуженной кипяченой воды (или 2 ст. ложки на 300 мл воды). Настаивать либо 1 час (не процеживая), либо ночь в термосе (после чего процедить).

#### Как защитить щит?

Нехватка женских гормонов — это только один из факторов развития остеопороза. Большую роль играют наследственность, малоподвижный образ жизни, нерациональное пита-

ние, нарушения в работе щитовидной железы. Например, при повышенной ее функции наблюдается усиленная выработка такого гормона, как тиреокальцитонин, действие которого приводит к снижению уровня кальция и фосфатов в крови, но при этом повышается их содержание в костях. При дефиците йода наблюдается понижение функции железы, из-за которого еще больше нарушаются секреция гормонов и обмен веществ во всем организме. Поэтому комплексное лечение и профилактика остеопороза предусматривают и нормализацию секреции гормонов щитовидной железы. Этим достигается значительная нормализация процессов метаболизма в костной ткани.

При нарушении функции щитовидной железы применяется много трав, но Михаил Викторович советует использовать *дурнишник зобовидный*. Как следует из его названия, это лекарственное растение применяется в народной медицине для лечения зоба. Содержащиеся в дурнишнике органические соединения йода помогают щитовидке нормализовать свою работу. Заваривать эту траву Гордеев предлагает по схеме, которая у него используется для большинства лекарственных растений. При выраженном гипотиреозе, когда уровень гормонов щитовидной железы снижен (что проявляется вялостью, сонливостью, снижением памяти, запорами, выпадением волос), утром заваривают 3 ст. ложки дурнишника 0,5 л остуженной кипяченой воды. При незначительном снижении выработки гормонов и для профилактики гипотиреоза берут 1 десертную ложку на стакан горячей воды (не выше 80 градусов). Настояв 1 час и не вынимая

трав  
стай  
по 5  
и уп  
дурн  
желу  
рива  
тогда  
пить  
ния  
неде  
сы с  
жают  
Для  
да Го  
прин  
ольхи  
горяч  
в киш  
При  
секре  
желез  
раздр  
ством  
— дро  
нять т  
воени  
кроме  
успока  
Зюз  
тений,  
по осс  
вы оп  
крови.  
жек тр  
раздел  
мер, е  
вам тр  
вот вод  
на 1 ст  
ника —  
был пол  
450 мл.  
упрежда  
если по  
приходи  
количес  
лютно б



траву из емкости, в которой она настаивалась, в течение дня отливают по 50-100 мл настоя, процеживают и употребляют после еды, так как дурнишник раздражает слизистую желудка. Можно для удобства заваривать траву в термосе на ночь, но тогда утром ее нужно процедить и пить уже чистый настой. Курс лечения — 1 месяц, затем надо сделать недельный перерыв. Чередую курсы с перерывами, лечение продолжают до выраженного улучшения.

Для восполнения недостатка йода Гордеев, кроме того, советует принимать настой зрелых шишек ольхи (1 десертная ложка на стакан горячей воды), а также употреблять в пищу слоевища ламинарии.

При гипертиреозе, то есть когда секреция гормонов щитовидной железы повышена (что проявляется раздражительностью, беспокойством, сердцебиением, тремором — дрожанием рук), хорошо применять траву зюзник. Нормализуя усвоение минеральных веществ, она, кроме того, снимает депрессию, успокаивает нервную систему.

Зюзник, в отличие от других растений, заваривают и употребляют по особой схеме. Количество травы определяется уровнем СОЭ крови. Чтобы узнать, сколько ложек травы вам требуется, надо разделить цифру СОЭ на 5. Например, если СОЭ составляет 20, то вам требуется 4 ч. ложки травы. А вот воды берется из расчета 80 мл на 1 ст. ложку измельченного зюзника — главное, чтобы в результате был получен настой в объеме 400-450 мл. Михаил Викторович предупреждает: не надо волноваться, если показатель СОЭ высокий и приходится заваривать большое количество травы. Зюзник абсолютно безопасен, даже для детей.

Он сам нередко использует до 15 ложек и больше — если, например, СОЭ достигает 80 и более единиц. Зато кровь приходит в норму за неделю. Настаивают эту траву 2 часа, процеживают и выпивают в течение дня 400-450 мл равными порциями — по 130-150 мл до еды.

Продолжая разговор о бедах щитовидной железы, Михаил Викторович заметил, что у многих больных с гипотиреозом постоянно зябнут пальцы рук и ног, потому что циркуляция крови в капиллярах нарушена. Чтобы активизировать капиллярное кровообращение, Гордеев предлагает сбор: корни и трава одуванчика, трава ярутки и сурепки обыкновенной, взятые в равных частях. Залить 2 ст. ложки сбора 300 мл остуженной кипяченой воды, настаивать 1 час. Весь полученный объем надо выпить за день равными порциями в 3 приема.

Гордеев добавил, что заболевания щитовидной железы нередко бывают связаны с проблемами шейного отдела позвоночника, обычно на уровне 5-го и 6-го позвонков. Именно эти участки чаще всего травмируются у плода в процессе родов, что с возрастом приводит к нарушениям функции позвоночника и тех органов, которые с ними связаны. Для снятия боли он предлагает втирать мази с сабельником и окопником (каждую поочередно) и принимать травяные ванны с настоями разных видов хвощей.

Кроме того, Гордеев рекомендует тем, у кого появились такие проблемы, регулярно посещать мануального терапевта и непременно выполнять упражнения для позвоночника. Это обязательно принесет облегчение. ■



# ОКОПНИК ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

«Моей бабушке недавно поставили диагноз «остеомиелит, септический некроз головки тазобедренного сустава». Бабушка — замечательный человек, большая оптимистка, ее невозможно представить прикованной к постели, она полна решимости бороться со своей болезнью. Врачи сказали, что излечение консервативными методами невозможно — нужно делать операцию и заменять сустав искусственным. Но эта операция нам не по средствам. Неужели нет никаких народных средств лечения остеомиелита? Мне так хочется помочь бабушке!

Галина Дьячкова, 650066,  
г. Кемерово, пр. Ленина, 66 Б, кв. 83

Мы попросили опытного врача, члена Московского общества фитотерапевтов Светлану Евгеньевну Мусину ответить Галине.

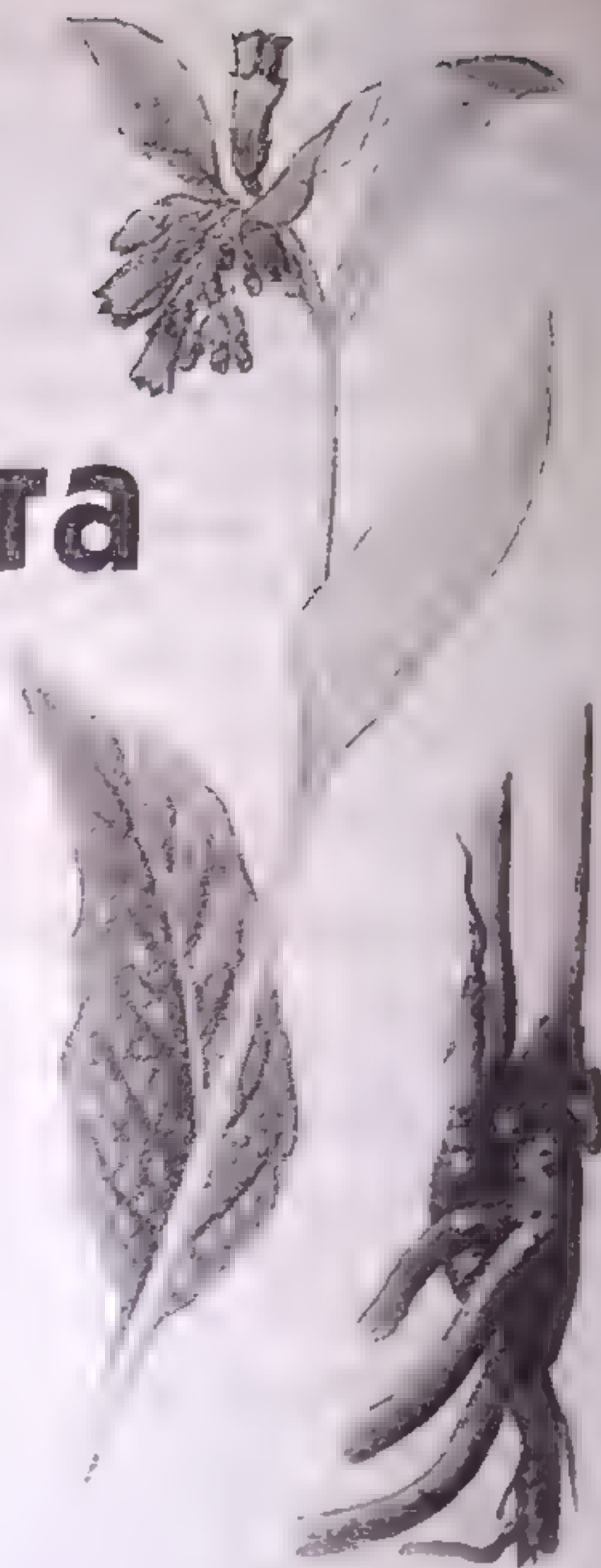
**В** народной медицине при заболеваниях костей чаще всего используют окопник лекарственный (другое название — чернокорень). Это растение обладает способностью восстанавливать пораженные ткани, в том числе костные. В старину свежие корни окопника растирали со свиным несоленным салом (в равных частях) и смазывали этой мазью места переломов, ушибов, растяжений и даже гнойных воспалений костей, что значительно ускоряло заживление. Одновременно внутрь принимали настой на воде или спиртовую настойку из корней окопника. В отваре его корней купали детей для укрепления костной системы.

Окопник относится к семейству бурачниковых и обладает сильным

териальным действием. Его широко используют и при заболеваниях верхних дыхательных путей, например хронических катарах и бронхитах, для облегчения отхаркивания.

Состав окопника не до конца изучен, но известно, что он содержит много биологически активных соединений, в том числе гликоалкалоид консолидин — по мнению исследователей, это и есть его основное действующее вещество.

Окопник можно применять при любой костной патологии. Отваром корней на молоке с добавлением меда, сырых яиц и животного жира лечат костный туберкулез. Помогает он и при гнойном воспалении костей (остеомиелите), и при повреждении надкостницы, и даже при некрозе (омертвлении) шейки бедра.





Выкапывать корень окопника можно только в полнолуние. Причем мыть его нельзя. Надо стряхнуть с него землю, осторожно очистить и при сушке следить, чтобы не заплесневел и не сгнил. Применяют корень окопника для лечения и в свежем, и в сушеном виде — сухие корни не утрачивают целебную силу.

### Настой окопника

♦ Для компрессов и примочек оптимальная норма — 2 ст. ложки сухих корней. Залить их надо стаканом кипятка (не кипятить — высокую температуру окопник не выносит!), заварить на ночь в термосе либо поставить посуду в разогретую, но уже выключенную духовку, а утром процедить.

♦ Для внутреннего употребления можно использовать обычный водный настой. Залить 1 ст. ложку корней 200 мл кипятка, настоять ночь, процедить, затем снова залить те же корни 200 мл кипятка и через 30 минут процедить. Слить всю жидкость вместе и принимать по 2 ст. ложки настоя каждые 2 часа.

Кроме того, можно протирать дважды в день этим настоем тело. Курс лечения — 1-2 месяца.

### Настойка окопника

Ее готовят в пропорции 1:5. Например, берут 50 г корней на 250 мл

водки, настаивают неделю в темном месте. Принимают внутрь 5 раз в день по 20-40 капель на 50 мл воды и одновременно смазывают настойкой пораженные участки.

### Мазь из корней

Истолченный сухой или свежий очищенный корень пропустить через мясорубку и затем смешать поровну со свиным нутряным жиром. Мазью хорошо растирать больные места или делать с ней компрессы. Но хранится она недолго — прогоркает. Поэтому лучше готовить ее небольшими порциями.

При тяжелых поражениях костей и суставов эффективно применение **мумиё**, обладающего мощным адаптогенным действием. Оно повышает как общую сопротивляемость организма, так и локально улучшает регенеративные процессы в больных костных тканях. Очень важно, что при этом восстанавливаются функции органов движения, нарушение которых сочетается с поражением нервов. Прием мумиё вызывает регенерацию поврежденных нервных окончаний, а при очень длительном применении — и стволов периферических нервов. Средняя доза мумиё в таких случаях 0,3-0,5 г в день. Принимают его обычно 21 день с недельным перерывом, затем проводят еще как минимум три курса. ■

### От редакции

Приобрести корень окопника в аптеке невозможно. Зато его охотно заготавливают травники, поэтому найти его нетрудно. Можно обратиться за ним и к опытной травнице Маргарите Дмитриевне Несновой, с которой редакцию связывает давняя дружба. Ее адрес: 142432 Московская обл., Ногинский район, пос.Черноголовка, до востребования, Несновой М.Д.

Однако следует иметь в виду, что средства народной медицины, какими бы сильными они ни были, в данном случае не гарантируют излечения. Некроз — это омертвение тканей, и если он охватил всю головку бедренной кости, то сформировать ее заново не удастся, как не удастся отрастить потерянную руку или ногу. Поэтому важно знать, как далеко зашел процесс.



В рубрике «Поможем друг другу» мы публикуем письма читателей — и просьбы о помощи, и советы тех, кто сумел преодолеть свой недуг. Опыт исцеления очень ценен: он дает надежду на излечение даже тем, кто уже отчаялся. Кроме того, на некоторые письма нам удалось получить ответ специалистов, занимающихся этой проблемой. Публикуем их рекомендации и комментарии, которые, как мы надеемся, помогут многим.

### ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Я регулярно читаю ваш журнал. Надеюсь, что и сейчас получу совет по своей проблеме, которая, возможно, интересует не только меня. Мой внук (а ему 7,5 лет) недавно начал грызть ногти на руках. Пробовали смазывать их специальной жидкостью — тогда он начал грызть ногти на ногах. Мальчик не по годам развит, учится уже в 3 классе (его сразу взяли во второй класс). Подскажите, если кто-нибудь знает, как избавиться от этой вредной привычки».

*Ирина Владимировна, г. Москва*

✍ «Моя внучка в 5 лет попала в автоаварию и перенесла сильное сотрясение мозга. Ей поставили диагноз «идиопатическая форма эпилепсии с порциально-височными пароксизмами». Что это означает? Излечима ли эта болезнь? Девочке в течение трех лет назначали препарат депакин-хроно 300, но он уже не помогает, поэтому дозу увеличили. Сейчас внучке 18 лет, и я волнуюсь: может ли она с таким диагнозом учиться и работать?»

*Е.З.Федорова, г. Владивосток*

### ОТВЕТ ВРАЧА

В диагнозе, поставленном вашей внучке, указано: «идиопатическая форма эпилепсии». Выражение «идеопатическая форма» по традиции означает, что причина болезни не известна. Но из вашего письма явствует, что причиной болезни послужила травма головного мозга. Если это так, то диагноз должен звучать так: «посттравматическая эпилепсия или посттравматический эписиндром». Если в вашем роду больных с эпилепсией не было, а нейрогенетические исследования не подтверждают генетические заболевания головного мозга, то у вашей внучки эпилепсия не истинная (не наследственная), а приобретенная в результате травмы. В таком случае депакин вашей внучке, скорее всего, не поможет, какую бы дозу ей ни назначали. С учетом негативно-го влияния этого лекарства на мозг, кровь и внутренние органы его, по моему мнению, лучше отменить. Временно можно принимать фенотропил. Но важнее найти истинные

причин  
эффек  
ствую  
тие ре  
По на  
у детей  
сдавли  
ет кисл  
— эпис  
нальном  
тей усп

✍ «У  
пальцы,  
волноват  
больше т  
нятие, н  
ные мер  
перь я н  
делать, е

Действ  
хирурги,  
хирург ста  
соб.  
Возьми  
(№ 20 или  
этом напр  
начинайте  
бодным е  
другому, н  
палец до н  
часть паль  
айте разм  
нет медлен  
Таким сп  
снять коль



причины судорог и устранить их. Тогда не потребуется длительный неэффективный прием противосудорожных средств и других сильнодействующих лекарств, задерживающих умственное и физическое развитие ребенка.

По нашему многолетнему опыту лечения эпилепсии, около 80% судорог у детей вызвано повышенным внутричерепным давлением, приводящим к сдавливанию кровеносных сосудов головного мозга. Из-за этого наступает кислородное голодание мозга, на высоте которого возникают судороги — эписиндром с потерей или без потери сознания. В нашем Межрегиональном центре восстановительной медицины и реабилитации таких детей успешно лечат.

*А.П.Ефимов,*

*доктор медицинских наук, профессор*

**Телефоны для справок:**

**Москва: 8 (495) 707-17-02**

**Н. Новгород: 8 (831-2) 13-61-61, 41-62-85**

**Чебоксары: 8 (835-2) 62-06-26**

✍ «У меня возникла неожиданная проблема. С возрастом стали отекать пальцы, особенно к вечеру. Однажды из-за этого мне пришлось сильно поволноваться. Стала перед сном снимать кольцо, а оно не снимается. Чем больше тянула, тем сильнее отекал палец. Можно было бы бросить это занятие, но палец совсем распух, посинел. Надо было принимать экстренные меры. В конце концов муж его распилил. Палец потом долго болел. Теперь я ношу только обручальное кольцо — боюсь его даже трогать. Но что делать, если ситуация повторится?»

*Наталья Лазарева, Москва*

### ОТВЕТ ВРАЧА

Действительно, такая проблема существует. С ней часто сталкиваются хирурги, ведь перед операцией кольца рекомендуется снять. Моя мама, хирург старой школы, передала мне один очень простой и надежный способ.

Возьмите катушку ниток — достаточно прочных, но не очень толстых (№ 20 или 40). Сдвиньте кольцо как можно ближе к основанию пальца (в этом направлении его нетрудно подвинуть). Над кольцом вплотную к нему начинайте туго наматывать нитку на палец прямо с катушки, оставив свободным ее кончик в 0,5 см. Витки ниток должны плотно прилегать один к другому, но не налезать друг на друга. Таким образом надо замотать весь палец до ногтя. Затем чуть-чуть продвиньте кольцо вверх на замотанную часть пальца — так, чтобы снизу можно было достать кончик нитки. И начинайте разматывать нитку за свободный кончик, натягивая его. Кольцо начнет медленно продвигаться.

Таким способом пользовались старые врачи, и не было случая, чтобы снять кольцо не удавалось.

*Татьяна Сахарчук,*

*кандидат медицинских наук*



## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### При витилиго

Измельченные цветки и листья зверобоя (по 1 части) смешать с 3 частями оливкового масла, 1 частью кукурузного и 1 частью подсолнечного масла. Залить в стеклянную банку и поставить в темное прохладное место. Через месяц процедить и смазывать пораженные места.

*Нина Хрипакова, С.-Петербург*

### При приступах гастрита

Приготовить смесь из календулы, аптечной ромашки (по 2 части), мяты перечной (1 часть). 2 ст. ложки смеси заварить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, затем остудить, процедить, долить водой до первоначального объема. Пить по полстакана несколько раз в день до еды.

*Татьяна Киселева, Москва*

**При обострении гастрита одного этого средства недостаточно, оно может быть только дополнительным.**

*Татьяна Сахарчук,  
кандидат медицинских наук*

### При пародонтозе

Узнала хороший рецепт от пародонтоза и для укрепления десен. Спешу им поделиться с читателями любимого журнала. Нужно смешать мед с солью мелкого помола (в равных объемах) и втирать в десны: сначала — ежедневно, а когда кровоточивость пройдет — раз в неделю (для профилактики). В первые дни эта процедура может показаться очень неприятной, но к ней легко привыкаешь.

*Лена Завьялова, г. Кемерово*

### При гайморите в начальной стадии

Отдельно приготовьте два настоя — эвкалипта и черного чая из расчета: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Перед употреблением смешайте по 1 ч. ложке каждого из настоев и добавьте 1 ч. ложку меда. Закапывайте в нос по 2-3 капли 4 раза в день.

*Николай Воронин, г. Уфа*

### Для укрепления волос

Эффективный способ укрепления волос и увеличения их массы — примочки из отвара корней аира. Отвар готовится так: 1 ст. ложку корней надо залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут.

Есть и другой, не менее эффективный рецепт отвара для примочек. Нужно смешать по 1 ч. ложке корневищ аира, корней лопуха и колендулы, добавить 4 ч. ложки шишек хмеля. Смесь залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 30-40 минут.

*Лариса Медведева, Липецкая обл.*





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «В мартовском выпуске журнала две статьи были посвящены лечению ревматоидного артрита. Меня эта тема очень интересует. Но вот что удивило. В статье Николая Мазнева «Безнадежных больных не бывает» говорится, что, когда человек занимается физкультурой, его иммунные клетки выделяют больше цитокинов, и это хорошо. А статья Светланы Кирсановой «У ревматологов появились агенты» посвящена антицитокиновой терапии ревматоидного артрита. Нет ли здесь противоречия?»

*Ирина Разумовская, Москва*

Для начала хочу заверить читательницу, что противоречия нет. Информация в обеих статьях заслуживает полного доверия. Но и вопрос вполне закономерный. А появился он потому, что в пределах популярного журнала трудно объяснить очень сложную роль, которую цитокины выполняют в организме человека. Дело в том, что цитокины — это целая группа веществ, которые могут действовать не только по-разному, но даже в противоположном направлении. Но раз вопрос возник, попробую внести ясность.

Цитокины — это специальные вещества, выделяемые одним видом иммунных клеток для межклеточного взаимодействия с другим видом. С помощью цитокинов одни клетки «отдают команду» другим.

Допустим, в организм попал какой-то микроорганизм, например вирус. Специальная защитная клетка — макрофаг (в дословном переводе — «большой пожиратель») — поглощает и частично расщепляет его. Чужеродное вещество из микроба макрофаг выносит на свою поверхность, но уже в соединении со своим специальным белком. Этот белок «представляет» вирус другим клеткам — Т-хелперам («хелпер» в переводе — «помощник»). Для этого макрофаги и Т-хелперы максимально сближаются друг с другом. Т-хелперы — более квалифицированные иммунные клетки, их задача — распознать «пришельца», определить, встречался ли организм с ним раньше, и стимулировать соответствующие иммун-



ные реакции. Когда макрофаг представляет Т-хелперу данное чужеродное вещество с помощью какого-то своего конкретного белка, то Т-хелпер начинает продуцировать соответствующий ему цитокин — например, цитокин ИЛ-2. Это приведет к определенным последствиям — активизации и размножению Т-киллерных клеток («киллер» в переводе — «убийца»). А Т-киллеры, в свою очередь, начнут уничтожать собственные клетки, зараженные вирусами. (По такой же схеме уничтожаются собственные клетки и в других случаях — если они неполноценные, например опухолевые.)

Но это только один из многочисленных вариантов участия цитокинов в иммунных реакциях. Есть и другие. Бывают случаи прямого антагонизма цитокинов. Например, между цитокинами, синтезируемыми разными Т-хелперами. Как недавно было установлено, существует два вида Т-хелперов — Т-хелперы 1 ( $T_{H1}$ ) и Т-хелперы 2 ( $T_{H2}$ ). Они имеют общего предшественника — лимфоцит, который может превратиться или в  $T_{H1}$ , или в  $T_{H2}$ .

$T_{H1}$  синтезирует определенные цитокины — ФНО (фактор некроза опухоли) и ИЛ-1. ФНО активизирует макрофаги и клетки-киллеры. Таким образом, через  $T_{H1}$  осуществляется клеточный вариант иммунного ответа. Это главная роль ФНО. Но при этом цитокин ФНО играет негативную роль в развитии ревматоидного полиартрита.

$T_{H2}$  синтезирует другие цитокины, стимулируя гуморальный (гумор — жидкость) ответ, то есть продукцию особых белков — антител. Они содержатся в крови, секретах желез слизистых оболочек и т.п. Это главная роль цитокинов  $T_{H2}$ .

Так вот, цитокины, выделяемые  $T_{H1}$  и  $T_{H2}$  являются антагонистами. Те цитокины, что выделяются  $T_{H2}$ , подавляют функцию клеток  $T_{H1}$  (для лечения ревматоидного полиартрита это хорошо). А ФНО стимулирует превращение клетки-предшественника именно в  $T_{H1}$ , который выделяет тот же ФНО. и реакция «по кругу» стимулирует сама себя (что при ревматоидном артрите плохо). Это наглядный пример того, что цитокины бывают разные и действие их может быть противоположным.

Теперь поговорим о самом ревматоидном полиартрите. Термин «полиартрит» говорит о том, что воспаляются многие суставы. «Ревматоидный» означает «похожий на ревматизм». С изначальными причинами ревматоидного полиартрита в науке ясности до сих пор нет (подозреваются вирусы, микоплазма и другие микробы, паразитирующие внутриклеточно). Для нашего обсуждения важно то, что ревматоидный полиартрит относится к аутоиммунным заболеваниям. Это такие заболевания, при которых иммунная система по каким-то причинам на определенном этапе болезни начинает проявлять агрессию к собственным тканям. При ревматоидном полиартрите она действует через ФНО и другой цитокин — ИЛ-1 (преимущественно через ФНО).

Может возникнуть вопрос: почему организм вообще вырабатывает эти «вредные» цитокины? Потому что, когда агрессия иммунной системы не направлена на собственные клетки, они не вредны, а полезны.

Возьмем, например, фактор некроза опухоли. Такое название носят два цитокина, близкие по структуре и действию. Молекулы обоих состоят из остатков аминокислот. Этих остатков в молекуле ФНО около полутора сотен. Свое название ФНО получил потому, что, как доказано в эксперименте, он провоцирует разрушение опухолей, то есть обладает противоопухолевым



действием. В организме ФНО, кроме размножения Т-киллеров, вызывает воспаление в том месте, куда попала инфекция, — отек, приток большого числа макрофагов и их активизацию, местное и общее повышение температуры тела. В результате иммунная реакция нарастает, отек препятствует распространению инфекции дальше. Так что ФНО полезен для защиты организма от инфекции и собственных неполноценных клеток. Но если противовоспалительных цитокинов (антагонистов ФНО) недостаточно, процесс может стать неуправляемым. Что и происходит при ревматоидном полиартрите.

Так что при нормальной работе иммунной системы цитокины полезны для организма, но при заболеваниях, сопровождающихся нарушением баланса и агрессией иммунной системы к собственным тканям, некоторые из них могут стать вредными. При ревматоидном артрите это ФНО и ИЛ-1.

Как сообщалось в статье Светланы Кирсановой, в Москве появился первый Центр антицитокиновой терапии. В качестве лечения там пока применяют один антицитокиновый препарат — антагонист ФНО. На действие других, полезных при этом заболевании, цитокинов он не влияет. Это принципиально новый подход к лечению ревматических заболеваний. Сложность лечения суставов связана с тем, что несмотря на многочисленные фирменные названия, врачам приходится выбирать между двумя группами препаратов — нестероидными противовоспалительными средствами и кортикостероидными гормонами. Остальные лекарства менее эффективны, служат лишь дополнением к терапии. Но при длительном применении лекарства этих двух основных групп могут вызывать нежелательные побочные эффекты. Появление новой группы лекарств с другими механизмами действия позволяет нанести удар по заболеванию с другой стороны. Это дает и врачам, и пациентам новые надежды.

Что касается статьи Николая Мазнева, то речь в ней шла о пользе физической активности вообще, а не только при ревматоидном полиартрите. Действительно, при физических нагрузках вся иммунная система активизируется (если, конечно, не допускать перегрузок). Обмен информацией между иммунными клетками идет более интенсивно, выделяется больше цитокинов. Для здоровых людей это, вне всякого сомнения, полезно. А если человек болен ревматоидным полиартритом? Мне неизвестны научные работы о том, какие цитокины при физической нагрузке стимулируются больше — ФНО или его антагонисты. Можно предположить, что повышение их активности идет равномерно: одно уравнивает другое, иммунитет повышается в целом, и это хорошо. Не исключено и то, что восстанавливается нормальный баланс воспалительных и противовоспалительных цитокинов. Тема пока не изучена.

Лечебная физкультура входит и в схемы лечения ревматоидного полиартрита, разработанные официальной медициной. Без упражнений невозможно восстановить функцию суставов.

Николай Иванович Мазнев разработал собственную программу лечения, включающую комплекс физических упражнений. То, что она оказалась эффективной для него, видно невооруженным глазом: он бодр, работоспособен, забыл о болезни. Вполне возможно, что этот комплекс поможет и другим, несмотря на то что конкретная роль отдельных компонентов его системы науке пока не известна.



# Защитите себя ОТ РАКА!

**Доктор биологических наук Андрей Георгиевич Маленков убежден: проблема рака будет решена, когда люди перестанут прятать голову в песок. Он обращается с призывом к каждому: проверьтесь на рак! Если вам ничего не угрожает, спите спокойно. Если появился повод для опасения, пройдите курс профилактического лечения — и рак не достигнет вас.**

— Андрей Георгиевич, о необходимости ранней диагностики рака говорят все врачи. Но эти разговоры не вызывают никакого отклика у нашего населения. Рассуждают обычно так: если суждено заболеть, я и так заболею, зачем мне заранее зачислять себя в стан страдальцев?

— Такая постановка вопроса в корне не верна, она как раз и приводит людей в стан страдальцев. Мы с коллегами ставим перед собой задачу — выделить группу риска по раковым заболеваниям и помочь людям, попавшим в нее, избежать опасной болезни. Наши методы позволяют выявить такое изменение ткани, при котором вероятность возникновения опухоли достаточно велика — порядка 30-40%. Любой здравомыслящий человек согласится, что в таком случае надо принимать меры, чтобы не допустить заболевания. Предраковое состояние можно ликвидировать с вероятностью, близкой к 100%. Если наша методика будет охватывать большие массы населения, то рак станет экзотикой.

— О ваших методах ранней диагностики рака мы уже рассказывали в журнале. Давайте коротко напомним о них.

— Раковая опухоль, как известно, появляется вследствие нерегулируемого организмом размножения клеток. Но организм наделен защитой от этого сбоя. В норме межклеточные взаимодействия способны подавлять неконтролируемое деление клеток. Вот если межклеточные контакты ослабляются в десять и более раз, то нарушается строение тканей. Это и есть признак рака, который можно уловить на ранней стадии — до появления клинических признаков болезни. И мы умеем это делать. Нам удалось выделить тканеспецифические факторы, благодаря чему удается не только обнаружить начало опухолевого процесса, но и остановить его.

Это первый способ ранней диагностики рака. А второй связан с разницей температур нормальных и раковых клеток. Доказано, что опухолевая ткань всегда горячее, чем здоровая. Этот признак и положен в основу нашей методики радиотермометрии, который используется у нас. По особой методике производятся замеры температуры внутренних органов, что



позволяет поставить верный диагноз. Чем больше разница температур, тем дальше зашел процесс.

Самое главное в том, что глубинная радиотермометрия дает возможность распознавать предраковое состояние. Если очаг гипертермии обнаружен, а другие методы (УЗИ, томография, рентген) опухоли не выявляют, то констатируется предрак. Его можно обратить вспять почти в 100% случаев.

— Из прошлых наших бесед я помню, что на этом этапе вы проводите лечение по трем направлениям: во-первых, восстановление баланса минеральных веществ с помощью природного препарата геомалин; во-вторых, усиление межклеточных контактов с помощью тканеспецифического адгезионного фактора; в-третьих, повышение защитных сил организма с помощью препарата тодикамп.

— Но с последней нашей беседы прошло уже больше года. За это время многое изменилось. Нет, от тех средств, которые вы перечислили, мы не отказались. По-прежнему считаем их очень эффективными. Но появилось и кое-что новое. Мы пошли дальше.

Наш любимый препарат геомалин, конечно, восстанавливает микроэлементный баланс в организме, но это, если так можно выразиться, поддерживающий «костыль». А причина дефицита минеральных веществ связана с нарушениями в пищеварительном тракте. Ее и надо устранить.

По анализу кала можно определить не только «население» кишечника по составу (иначе говоря, его микрофлору), но и активность его жизнедеятельности. Для этого исследуются те метаболиты (продукты обмена веществ), которыми микрофлора управляет при пищеварении. По составу летучих жирных кислот, образовавшихся в процессе пищеварения и выполняющих в данном случае сигнальную функцию, можно произвести функциональную оценку состояния микрофлоры и принять соответствующие меры для коррекции ее состава. Методы исследования бывают прямыми и косвенными. Этот метод — прямой: определяют, что именно нарушено в балансе сигнальных молекул, и исходя из этого принимают конкретные меры для исправления положения. Микрофлора восстанавливается, точнее, переключается на другой режим.

Это позволяет решить широкий круг проблем, связанных с желудочно-кишечным трактом. Прежде всего — проблему усвоения минеральных веществ. Конечно, геомалин помогает решить эту задачу, но важно, чтобы со временем человек мог обходиться без «костыля», чтобы его организм сам обеспечивал себя необходимыми веществами. Таким образом повышается надежность лечения.

Второе наше новшество — биорезонансное обследование. Это косвенный метод. Он не дает прямого ответа на вопрос о нарушениях в организме, но его преимущество состоит в том, что оценивается состояние организма в целом. Мы применяем вариант биорезонансного обследования, разработанный 20 лет назад австрийским врачом Шнейдером. В России он применяется 10 лет. Особенность его в том, что при несложной аппаратуре он требует хорошего специалиста. И такой специалист у нас есть: это Ангелина Михайловна Новикова — профессиональный онколог с десятилетним опытом работы на таком аппарате.



Третье нововведение связано с оценкой состояния иммунной системы и ее коррекцией. Метод, который мы раньше использовали, заключался в том, что по клиническому анализу крови, взятой из пальца, подсчитывались клетки и затем определялся уровень устойчивости организма. Сейчас он существенно дополнен: мы определяем не только количество клеток, но и величину их мембранного потенциала с помощью люминесцентного зонда. Берется та же капля крови, но добавляются специальные реагенты и исследование проводится через люминесцентный микроскоп. Разница между таким анализом и обычным примерно та же, что между черно-белым телевизором и цветным. В черно-белом изображении вы не увидите румяный человек или серо-зеленый. Это заметно только на цветном экране. Точно так же и люминесцентный вариант исследования показывает «румяная» клетка или нет — то есть здоровая она или больная. Это анализ и количественный, и качественный.

И наконец, новшество, связанное с изменением адреса. Нам повезло мы сейчас работаем в многопрофильной клинике «Докторъ», где сотрудничаем с профессором Владимиром Васильевичем Калашниковым, который разработал методы определения онкомаркеров соединительной ткани. В результате его многолетних исследований оказалось, что такие маркеры появляются не только при опухоли соединительной ткани (то есть при разного вида саркомах), но и при раковой опухоли других тканей, соприкасающихся с соединительной. Поэтому такой метод носит универсальный характер. С его помощью можно выделить контингент повышенного риска.

Вот, собственно, и все применяемые нами методы диагностики. Если в ходе обследования нами установлено предраковое изменение тканей, то пациент проходит дальнейшие обследования — УЗИ, или рентген, или томографию, позволяющие ответить на вопрос о наличии или отсутствии опухоли. После этого назначается конкретное лечение.

— Насколько я помню, вы используете только нетоксичную терапию предраковых состояний. Появились ли у вас какие-нибудь новые препараты?

— Работая с людьми из группы риска, мы убедились, что у них очень часто имеются нарушения в сердечно-сосудистой системе, и подобрали для них комплекс так называемых биодобавок. Мы называем этот набор «конструктором», поскольку он, с одной стороны, образует единое целое, а с другой — его можно комбинировать по-разному в зависимости от особенностей конкретного пациента. Пусть читателей не смущает слово «биодобавка». Оно, конечно, дискредитировано тем, что под этим наименованием продается много всякой ерунды. Но на правах БАДов существуют действительно препараты, которые медицина с удовольствием берет на вооружение. Мы применяем эндомарин — препарат из жира белого кита. Содержит Омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, которых нам просто не хватает в повседневном рационе. Народы Севера, в питании которых так много жиров достаточно, практически не болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Авторитетными исследованиями подтверждено, что эндомарин помогает предотвращать инсульты и восстанавливаться после них.

Второй препарат нашего «конструктора» — селеновый. Согласно результатам многих научных исследований, регулярный прием селеновых препаратов помогает снизить заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями. Многие



районы нашей страны (весь Северо-Запад, Хабаровская, Читинская области, Бурятия) дефицитны по селену. Препаратов селена много, но надо учитывать, что сами по себе соединения селена токсичны. В наш «конструктор» включен препарат селекор, который наименее токсичен. Но это не основное его достоинство. Главное, что это единственный препарат, который влияет на сосуды головного мозга.

Еще два препарата, которые мы применяем, — бальзам Мухина и биомодулин. Бальзам Мухина, разработанный в Пущинском биологическом центре известным ученым-биохимиком М.Н.Кондрашовой, уникален. Он сделан на основе народного средства из личинок воцаной моли. Ценность этого препарата в том, что он способствует «прочищению» сосудов. Биомодулин применяется уже лет десять, он восстанавливает работу митохондрий мышц, окружающих стенки сосудов, и восстанавливает пульсацию.

Все четыре препарата нашего «конструктора» работают на разных точках сердечно-сосудистой системы, и у них разные механизмы действия. Селекор налаживает антиоксидантную защиту от повреждения свободными радикалами; эндомарин восстанавливает баланс между жирными кислотами, формирующими мембраны клеток (при нарушении этого баланса и образуются холестериновые бляшки); бальзам Мухиной прямым образом разрушает холестериновые бляшки; биомодулин восстанавливает пульсационную волну.

«Конструктор» может состоять не из всех четырех, а из трех или двух элементов — он формируется по показаниям конкретного больного. Наши препараты не отменяют назначенное терапевтом лечение, но со временем заменяют его — в прежних лекарствах постепенно отпадает нужда. Кстати, гипертония у нас лечится лучше, чем гипотония. Дело в том, что для лечения гипотонии требуются определенные усилия самого больного (прежде всего — дыхательная гимнастика), которые он не всегда прилагает.

— Из вашего рассказа следует, что кроме того органа, где возникли проблемы, вы лечите две основные системы — пищеварительную и сердечно-сосудистую. С желудочно-кишечным трактом мне все понятно: там действительно многие нарушения могут привести к образованию опухолей. Но сердечно-сосудистые заболевания, например гипертония, вряд ли можно считать предраком.

— Гипертония не может быть предраком, но, во-первых, она ухудшает течение болезни. А во-вторых, ее глубинная, непрямая связь с онкологией тоже просматривается. Известно, что в селендефицитных пролеченных снизилось количество и онкологических, и сердечно-сосудистых заболеваний. И это не странно. Потому что антиоксидантная защитная система — общая для всех органов. Если говорить о пищеварении, то оно влияет и на сердечно-сосудистые заболевания, и на онкологические. Есть такое понятие — слабое звено. У того или иного человека по генетическим причинам или предыстории (чаще всего — наличия хронического заболевания). Это и есть основной фактор риска.



Узкая задача решается специфическими средствами, и они у нас есть. Это и геомалин, и бластофаг, и новый препарат фотостим. Но мы решаем более широкую задачу: наши усилия направлены на борьбу с раком, когда он еще клинически не проявился. Но поскольку наше население очень терпеливо, оно пропускает ранние фазы заболеваний. Например, человек может годами мучиться хроническими запорами, а это серьезное нарушение. Или страдает от метеозависимости, а ведь она приводит к ослаблению всей защитной системы. Эти проблемы вполне можно решить, не доводя до онкологического заболевания.

Советую не дожидаться образования опухоли, не допускать возможностей для ее появления.

— Но все-таки, Андрей Георгиевич, давайте смотреть на вещи реально. Вот живет человек, иногда чувствует себя неважно, но больным себя не считает. В какой момент ему нужно спохватиться и проверить себя на рак? Что должно подтолкнуть его к этому?

— Я люблю цитировать своего учителя, крупного онколога Л.М.Шабата «Каждый рак имеет свой предрак, и этот предрак — хроническое воспаление». Если у человека есть хроническое воспалительное заболевание, он должен проверяться на рак. Например, хронический бронхит или бронхит курильщика. Курильщикам вообще необходимо проходить такое обследование, ведь у них в 40-50 раз повышен риск рака легких, поскольку всегда имеется та или иная форма нарушения в легочной ткани. Колит (усиленное газообразование, поносы, перемежающиеся запорами) — тоже явный повод пройти такое обследование. Метеозависимость, выражающаяся в скачках давления. Женские болезни. Любые нарушения в молочной железе. Нарушения в органах малого таза. Вирус папилломы (это фактор высокого риска). Хронические нарушения функции яичников. Заболевания щитовидной железы.

Во всех этих случаях есть факторы риска, и все эти проблемы решаемы.

— Что же, каждое из этих заболеваний можно назвать предраком?

— Конечно нет. Но каждое из них является основанием для обследования. А есть ли у этого человека предрак или нет, установим мы.

К нам можно обращаться и с выявленным онкологическим заболеванием на разной его стадии. Но все-таки я призываю более заботливо относиться к себе и своим близким.

В одном американском закрытом докладе, просочившемся в печать, говорилось, что России мешает возродиться плохое состояние здоровья населения. Я согласен с этим и хочу сделать все, что от меня зависит, чтобы исправить это положение. □

**Клиника Докторъ**

Москва, ул. Пырьева, 11А

Телефоны

для записи: (495) 505-04-30, для справок: (495) 143-04-29, 147-79-27

[www.magericmed.ru](http://www.magericmed.ru)

[magericmed@mail.ru](mailto:magericmed@mail.ru)



# Интегративная медицина

**Здоровье — гармония души, разума и тела**

**Современные технологии  
и нетрадиционные подходы к здоровью**

**с 1-4 июня 2006 г. в Москве, на ВВЦ, в Центре «Москва», павильон №70  
проводится выставка-форум «Интегративная медицина»**

**В рамках форума пройдут три выставки:**

1. Традиционная и народная медицина — диагностика и лечение
2. Новые технологии в практике участкового врача и врача общей практики
3. Здоровый мир — спорт, красота, долголетие

**В программе:**

- диагностические приборы и оборудование
- компьютерные медицинские системы
- парафармацевтические лекарственные средства
- фитопрепараты
- препараты природного происхождения
- витамины, БАДы
- продукты пчеловодства
- чаи, бальзамы
- гомеопатические средства
- оснащение фитнес-клубов и центров здоровья
- лечебная косметика, бижутерия и др.

**Организаторы:**

Минздравсоцразвития РФ, РАМН, РАН

Федеральное агентство по физической культуре и спорту

Федеральный научный клинико-экспериментальный центр традиционных методов  
диагностики и лечения

Национальный институт здоровья

**В рамках форума-выставки проводятся:**

Международный конгресс «Интегративная медицина — достижения и проблемы»

Конференция «Комплексная гирудобиоэнерготерапия» (Савинов В.А.)

Семинары «Технологии развития сознания в системе оздоровления и самооздоров-  
ления народов мира»; «Роль гомеопатии в охране здоровья матери и ребенка»

Проезд: м. «ВДНХ», далее пешком до ВВЦ, павильон №70

Время работы с 10 00 до 18 00

Информация на сайте: [www.tmh.a2b.ru](http://www.tmh.a2b.ru)

Регистрация участников конференции: 01.06.2006 с 10.00 до 11.00

Справки по телефону: (495) 611-53-56

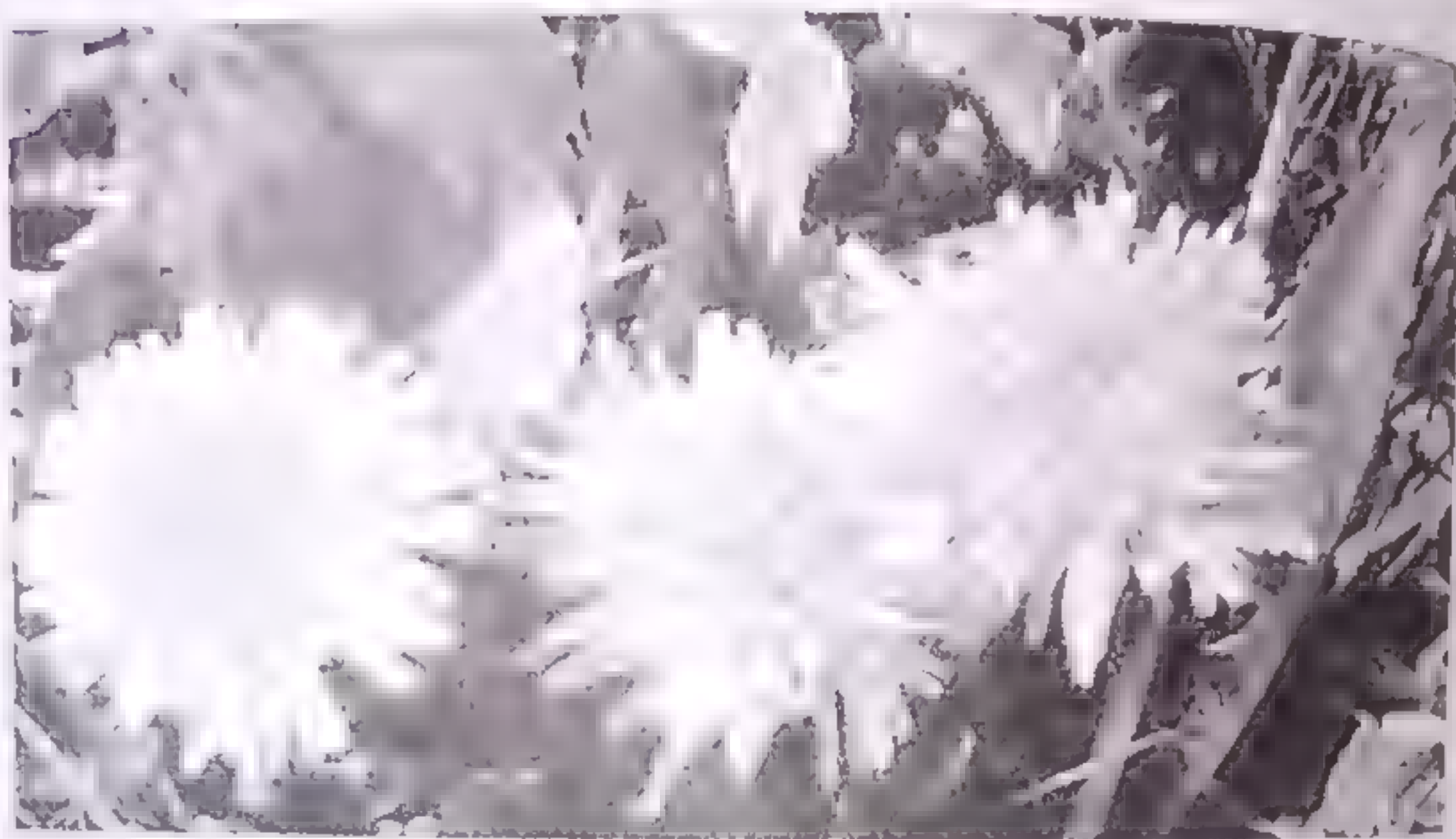




# ВИНО

## ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Рецепт этого  
целебного  
напитка был  
опубликован в  
нашем журнале  
три года назад.  
Повторяем его  
по просьбе  
читателей.



В последней декаде мая начинают зацветать одуванчики. Их желтые головки раскрываются в 6 часов утра, а к 15-16 часам складываются в плотный зеленый бутон. Таким он останется до утра следующего дня и не раскроется, если утро будет холодным или дождливым. Так растение оберегает свою пыльцу.

Цветут одуванчики почти целый месяц, радуя глаз золотом цветов, а затем в течение 3-4 дней поле из ярко-желтого становится белым.

В одуванчике лекарственном используют все части растения, но я хочу рассказать о его цветах.

Желтая головка растения — это не отдельный цветок, а целая «корзинка» с цветами. Цветы (без цветоложа) можно добавлять в салаты из дикорастущих растений или в обычные овощные салаты. Они благотворно влияют на дыхательные пути: способствуют отделению мокроты при кашле, снижают эмоциональную напряженность, успокаи-

вают и способствуют хорошему сну.

Зеленые, еще нераспустившиеся бутоны (они находятся в середине розетки из листьев) хорошо мариновать с чесноком. Получается вкусная с легкой горчинкой приправа. А из распустившихся одуванчиков я готовлю праздничное «дамское» вино.

Чтобы вино получилось ярким, ароматным, надо приступить к его приготовлению непосредственно на месте сбора. Так что в ясный погожий день берите с собой на прогулку стеклянную или пластмассовую банку (2,5-3 л), деревянный стик и сахарный песок и отправляйтесь на луг. Лучше всего сделать это в конце мая, например 25-го.

Опишу технологию приготовления вина по календарю.

### 25.05

Выберите место, усеянное цветущими одуванчиками, и приступайте к их сбору. Цветы надо выбирать с таким расчетом, чтобы желтые лепестки легко отделялись от цвето-



пожа. Это говорит о том, что они полностью созрели, опылены шмелями, бабочками и готовы завязать плоды. Если лепестки отделяются плохо, цветок не годится для вина.

Сорванные лепестки тут же опускают в стеклянную банку, на дно которой насыпан тонкий слой сахарного песка. Каждый новый слой лепестков пересыпают сахарным песком; время от времени банку встряхивают и утрамбовывают слои деревянным пестиком (металлические ложки применять нельзя).

С наполненной до плечиков банкой можно возвращаться домой.

Через 3-4 дня, когда смесь лепестков с сахаром осядет, можно идти за следующей порцией цветов.

#### 29.05

Вторую порцию лепестков перемешайте с первой. Сока в банке достаточно. Теперь надо добавить в массу лепестков около 0,5 л кипяченой воды и опять перемешать. Напоминаю: использовать можно только деревянную ложку. Очень хорошо иметь в доме самодельную ложку из старого сухого (засохшего на корню) ствола или корня можжевельника — от него исходит приятный смолистый аромат.

#### 01.06

Процедить настой, цветы отжать. В полученный сироп добавить сок, выжатый из 2 апельсинов, и 150 г изюма. Изюм я предпочитаю «синий», с косточками. Его надо только перебрать, но не мыть, чтобы спороносные грибы, находящиеся на сухих ягодах, в дальнейшем способствовали брожению.

Жмых, полученный после отжима, залить кипяченой теплой водой.

#### 03.06

Настой жмыха процедить и добавить в сироп. Все перемешать. Добавить в эту смесь сок, выжатый из

2 лимонов, и цедру, мелко покрошив ее пальцами (нож не использовать).

Банку закрыть бродильной крышкой, обернуть темной тканью или газетой (солнечный свет не должен проникать в нее) и поставить в теплое место для брожения.

Если нет специальной бродильной крышки, можно воспользоваться обычной полиэтиленовой крышкой для консервирования и аптечным жгутом из красной резины. В пластмассовой крышке сделать аккуратное отверстие, чтобы в него очень плотно вошел жгут. Этот конец жгута должен входить внутрь банки на 3-4 см. Другой конец жгута опустить в банку с водой: в период сильного брожения излишек газов будет уходить по трубке.

Заметное брожение («побулькивание») начинается через 5-10 дней или даже чуть позже — в зависимости от температуры в помещении. Оно постепенно нарастает. Когда процесс бурного брожения закончится, надо выждать еще 3-4 дня, а потом аккуратно снять молодое вино с осадка. При переливании желательно поставить банку с вином на возвышение (например, на перевернутую вверх дном кастрюлю), чтобы был приличный перепад высот между банкой с вином и той посудой, куда вы его сливаете. После снятия с осадка вино обязательно процеживают. Если при переливании осадок замутил вино, дайте банке постоять еще 1-2 дня.

#### 03.07

После процеживания получается отменное, вкусное и ароматное, целебное вино. Сахара на трехлитровую банку цветов уходит 1,5-2 кг.

Советую непременно воспользоваться «одуванчиковым» сезоном и приготовить для праздничного стола полезное натуральное вино.

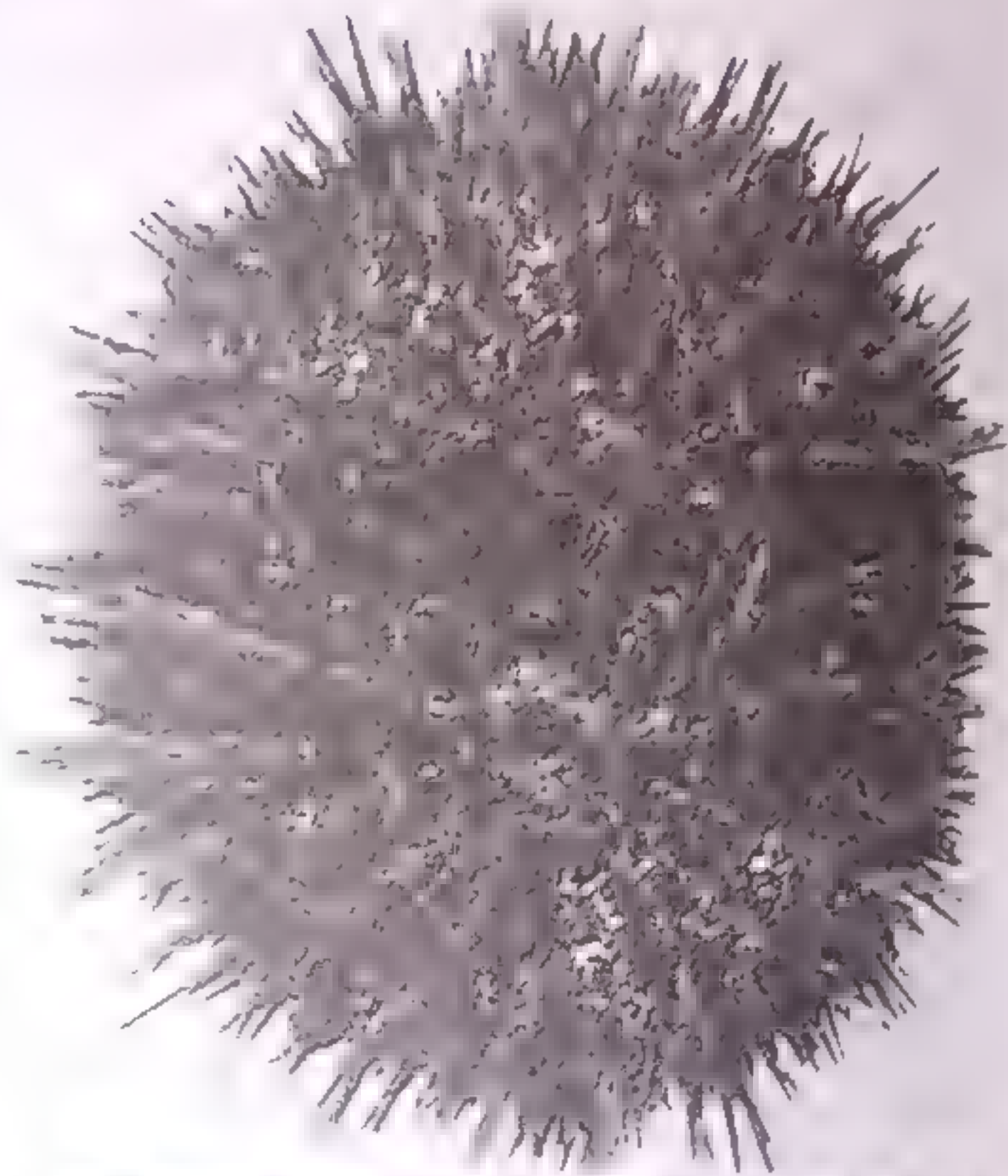


# За что японцы любят

Когда в 1990 году предприниматель из Петропавловска-Камчатского Борис Масленников взялся за вылов и поставку в Японию живых морских ежей, он относился к этому занятию как к перспективному бизнесу, и только. Однако со временем Масленникову стало ясно, что это уникальное морское животное может сыграть важную роль в оздоровлении наших соотечественников. Так появилась идея создания целебного препарата, которая была воплощена им вместе с биотехнологами и врачами.

Спрос на морских ежей в Японии традиционно очень велик. В собственных акваториях страны это морское животное к 90-м годам прошлого века стало редкостью из-за массового вылова. Поэтому была принята государственная программа по его воспроизводству, но, не дожидаясь ее результатов, морских ежей начали доставлять в Японию самолетами из 29 стран мира. Высокая стоимость доставки не останавливала поставщиков.

Чем же объясняется такой ажиотажный спрос? В морских ежах особенно ценится икра. В сочетании с морской капустой (ламинарией) этот экзотический для нас продукт был включен в прогиворадиационную диету, которая помогала жителям Япо-



## морских ежей?

нии преодолеть последствия ядерных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки. Сейчас и «ежовая» икра, и ламинария входят в ежедневный рацион жителей Токио — одной из самых населенных столиц мира с очень неблагоприятной экологией. Дело в том, что водоросли сорбируют и выводят из организма токсины, а икра морского ежа, содержащая самый богатый набор биологически активных веществ в самом доступном для усвоения виде, служит мощным природным иммуномодулятором и позволяет организму работать в оптимальном режиме, несмотря на агрессивные внешние факторы. При этом жестком ритме работы, который принят на производстве в Японии, эти продукты помогают японцам вы-



любят

морских  
кей?

лететь последствия ядер-  
дировок Хиросимы и На-  
гасаки и «ежовая» икра, и ла-  
скают в ежедневный рацион  
Токио — одной из самых  
столиц мира с очень  
чистой экологией. Дело в  
том, что морские ежи выросли сорбируют и вы-  
тесняют токсины, а икра  
организма токсична, а икра  
ежа, содержащая актив-  
ные биологически актив-  
ные вещества, в самом доступном при-  
ступе, служит мощным при-  
родным стимулятором и по-  
мощником организму работать в опти-  
мальном ритме, несмотря на аг-  
рессивные факторы. При  
производстве в Японии,  
японцы вы-

держивать ежедневные нагрузки. При этом Масленников заметил, что его партнеры бывали особенно довольны тем сырьем, которое добывалось водолазами вручную у дальневосточного побережья Камчатки. Ведь этот полуостров — экологически чистая зона, где, благодаря вулканической деятельности, биологическая активность флоры и фауны особенно высока.

Российский предприниматель задумался: если японцам икра морского ежа и ламинария помогли преодолеть последствия страшной катастрофы, то почему бы не воспользоваться их опытом в своей стране? У нас немало регионов, пострадавших от последствий радиоактивного заражения и других видов вредного техногенного воздействия: Южный Урал, Алтайский край, области, прилегающие к чернобыльской зоне и многие другие. Показатели здоровья людей, населяющих эти районы, очень низкие. Почему бы не позаботиться о них? И Масленников решил организовать производство биологически активной добавки к пище, содержащей ламинарию и икру морского ежа. Это потребовало преодоления не только финансовых и организационных трудностей. Сложно было создать технологию изготовления нового продукта. Использовать икру охлажденной, как это делают японцы, оказалось невозможным, так как она сохраняется не более трех суток. В соленом виде икра морского ежа имеет непривычный для россиян вкус, запах и внешний вид. Возникла идея сублимировать ее при минусовой температуре, смешивать с сушеной морской капустой и измельчать смесь в порошок — в таком виде все целебные свойства икры и водорослей сохраняются в течение трех лет.

Так была создана первая российская добавка из морского ежа, получившая название «Энерголам». Сырье для нее в чистой акватории Камчатки добывает опытная команда водолазов. На производственной базе предприятия оно быстро перерабатывается и замораживается, после чего икра самолетом доставляется в Москву, где сублимируется и передается на предприятие-изготовитель БАДа в виде сухого порошка. Там ее в определенных пропорциях смешивают с сушеной морской капустой, капсулируют и фасуют.

### Не число веществ, а степень их усвоения

Исследованиями доказано, что из-за плохой экологии, некачественной воды и недостатка в рационе многих жизненно важных веществ у людей снижается иммунитет и развиваются различные заболевания. Поэтому специалисты и предлагают частично восполнять потребности организма приемом биологически активных пищевых добавок. Но эффективность таких продуктов обусловлена не только тем, сколько полезных веществ в них содержится. Еще важнее, сколько их усваивается. К примеру, чтобы в организме нормально усвоился йод, необходимый для работы щитовидной железы, клеткам-фагоцитам в качестве топлива требуется ванадий. Но ванадий не работает без селена, селен без витамина Е и цинка — так прослеживается целая цепочка элементов. Однако большинство из них являются антагонистами, поэтому употреблять их вместе в чистом виде для повышения содержания каждого — бессмысленно. А в организме морского ежа минеральные вещества находятся в особой



форме. Скажем, ему достаточно «сбить» своими ферментами один электрон в молекуле железа, чтобы оно мирно уживалось с кальцием.

Или взять лецитин — смесь фосфолипидов, важнейший субстрат для строительства нервной ткани и миелиновых оболочек головного мозга. В организме многих россиян он в дефиците. Известно, что основными источниками лецитина являются соевые бобы, свежие куриные желтки, икра рыб. Если этих продуктов в рационе остро не хватает, возможны нарушения здоровья, в том числе ухудшение мозговой деятельности, памяти, атеросклероз, остеопороз, снижение иммунитета, расстройства половой функции. Сегодня предпринимаются попытки восполнить нехватку лецитина экстрагированием его из сои, но соевые фосфолипиды полноценно усваиваются лишь с набором определенных микроэлементов. Такая же история с ненасыщенными жирными кислотами Омега-3 и Омега-6 на основе молока из лососевых рыб — для их усвоения требуются другие биологически активные вещества, часть которых являются антагонистами. А в икре морского ежа фосфолипиды и полиненасыщенные жирные кислоты находятся в идеальном природном сочетании и потому обладают очень высокой биологической усвояемостью.

Другой пример — аминокислоты, строительные «кирпичики» для белковых молекул, которых много в клетках скелетных мышц, сердца. Глобулины иммунной системы — это тоже белки. Если в рационе не хватает одной-единственной незаменимой аминокислоты, то нормальный синтез белка будет блокирован, у человека проявится склонность к ожирению. Но для синтеза белковых молекул сердечной мыш-

цы необходим и селен. Даже если присутствуют все незаменимые аминокислоты, но не хватает этого микроэлемента, синтез белков миокарда будет заторможен, начнется развиваться дистрофия сердечной мышцы. Вот почему так важно дополнять свой ежедневный рацион природными продуктами, содержащими широкий спектр минеральных веществ.

### То, чего нет в наземных растениях

А чем особенно хороша ламинария, входящая в «Энерголам»? Достоинства этой морской водоросли можно перечислять долго. Остановимся лишь на самых уникальных. Прежде всего в ней содержится альгиновая кислота, относящаяся к группе полисахаридов и не обнаруженная до сих пор ни в одном наземном растении. Эта кислота, благодаря своим химическим свойствам, обладает особой способностью выводить свинец, медь, барий, стронций и другие тяжелые металлы из организма человека.

Альгинаты (соли альгиновой кислоты) обладают еще одним редким свойством: они нейтрализуют в крови избыточное количество циркулирующих иммунных комплексов (веществ, вызывающих воспалительные и аллергические реакции), в том числе при бронхиальной астме, ревматизме, ревматоидном артрите, гломерулонефрите, хроническом гепатите, миастении, аутоиммунных анемиях, острых аллергических заболеваниях. В сочетании же с другими ценными веществами, содержащимися в икре морского ежа, очистительный и антиаллергический эффекты альгинатов усиливаются.



Обладая способностью сорбировать молекулы воды, намного превышающие весом ее собственный, альгиновая кислота в процессе пищеварения разбухает, оказывая нежное обволакивающее действие на стенки желудка и кишечника. Это ее свойство очень ценно при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта: уменьшаются болевые симптомы, нормализуется стул, снижается агрессивность желудочного сока, быстрее заживают язвы на слизистой оболочке.

Уровень альгиновой кислоты в ламинарии колеблется от 15 до 30%. Для производства «Энерголама» используется морская капуста с самым высоким содержанием альгинатов.

Другие важные полисахариды, содержащиеся в «Энерголаме», — фукоидан и ламинарин. С ними связано сенсационное открытие, сделанное в Японии. Ученые сопоставили два фактора: низкий уровень раковых заболеваний на острове Окинава и традицию жителей этого острова (в отличие от других жителей Японии) употреблять в пищу бурые водоросли не в вареном, а сыром виде. В ходе исследований выяснилось, что полисахариды фукоидан и ламинарин, содержащиеся в ламинарии, обладают не только антимикробной, противогрибковой и противовирусной активностью, но и стимулируют фагоцитоз, оказывая противоопухолевый эффект. Поскольку фукоидан распадается при кипячении, это свойство ламинарии наиболее выражено там, где водоросли едят в сыром виде.

Выводы японских ученых подтвердились в исследованиях, проводившихся в других странах. Противоопухолевый эффект фукоидана и ламинарина был зафиксирован

при раке легких, толстой кишки, молочной железы, матки, желудка, лейкозах и других видах онкологических заболеваний. Кроме того, отмечен положительный эффект при восстановлении больных после курса интенсивной химио- и лучевой терапии.

Обладая способностью нормализовать обмен жирных кислот в организме, снижать тромбообразование и предотвращать атеросклеротические разрастания на стенках кровеносных сосудов, эти полисахариды являются действенным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний на раннем их этапе.

### Лакомство котиков в брачный сезон

То, что икра морского ежа обладает уникальными целебными свойствами, показали исследования, проводившиеся в разные годы на базе Тихоокеанского института биоорганической химии Дальневосточного отделения РАН, Научного центра здоровья детей РАМН, НИИ питания МЗ РФ, Медицинской академии последипломного образования Санкт-Петербурга, Московского медикостоматологического университета, НИИ гематологии и трансфузиологии Минздрава и других учреждений.

Но не утрачиваются ли полезные качества икры после обработки и создания на ее основе добавки «Энерголам»? Исследования сублимированной икры морских ежей подтвердили, что она содержит различные микро- и макроэлементы, в том числе йод, железо, кобальт, медь, жирорастворимые и водорастворимые витамины (А, D, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, PP и др.), моно- и по-



линенасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, полноценный набор аминокислот и нуклеиновых кислот, комплекс уникальных природных биологически активных веществ — сапонинов, простагландинов, эхинохромов, а кроме того, лецитин, каротиноиды, ферменты и множество других ценных веществ, без которых организм не может нормально функционировать. Как уже говорилось, они находятся здесь в сбалансированном виде.

Исследователей давно привлекала необычайно яркая окраска морских ежей, и еще в XIX веке из организма этого животного был выделен оранжево-красный пигмент, названный эхинохромом. Впоследствии из панциря и игл этих животных выделили ряд других пигментов — спинохромов. Но роль, которую эти необычные для животного мира хиноидные пигменты играют в организме морских ежей, оставалась неясной. Ее разгадали сотрудники Тихоокеанского института биоорганической химии, когда обратили внимание на рацион морских котиков и каланов в брачный период. В это время они едят в основном морских ежей, причем в таком огромном количестве, что весь кишечник, брюшина и даже кости ластоногих окрашиваются пигментами ежей в фиолетовый цвет.

Дальнейшие исследования показали, что это вещество представляет собой новый класс очень активных природных антиоксидантов, обладающих мощным общеукрепляющим и омолаживающим действием. Был отмечен и положительный эффект этих пигментов в лечении инфаркта миокарда, предупреждении катаракты, осложнения сахарного диабета, а также в заживлении ожогов.

## И в комплексном лечении, и в профилактике

Сочетая в себе самые действенные биологически активные вещества морского ежа и ламинарии, продукт «Энерголам» (производитель ООО «Аква-пацифик») может сослужить добрую службу многим. В первую очередь, тем, чья жизнь и работа связаны с электромагнитными полями, радиацией и экологическим загрязнением (а это все крупные города и промышленные центры). Он помогает поддерживать защитные силы организма, поэтому его с успехом применяют при ослаблении иммунитета, вызванном, например, инфекцией (герпес, ОРВИ, хламидиоз), тяжелыми заболеваниями, травмами.

Сейчас «Энерголам» стали успешно использовать в комплексной терапии различных заболеваний. В частности, включение его в рацион людей, страдающих язвенной болезнью и хроническим гастродуоденитом, ускоряло выздоровление, приводило к улучшению самочувствия, прибавлению веса, восстановлению нормального уровня показателей крови. Эффективна добавка из икры морского ежа и ламинарии как дополнительное средство при лечении людей с эндокринными нарушениями. Например, 36-летней пациентке с зобом щитовидной железы удалось с помощью «Энерголама» не только избежать планировавшейся операции, но и за год приема добавки полностью нормализовать работу щитовидки.

При регулярном приеме «Энерголама», благодаря воздействию целого комплекса фосфолипидов, моно- и полиненасыщенных жирных кислот и витаминов, снижается уровень общего холестерина, нормализуется



артериальное давление, улучшается сердечно-сосудистая деятельность. у пациентов, страдающих железодефицитной анемией, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов. Эффект объясняется тем, что в этом препарате непримиримые антагонисты, железо и кальций, находятся в сбалансированном виде и легко усваиваются организмом.

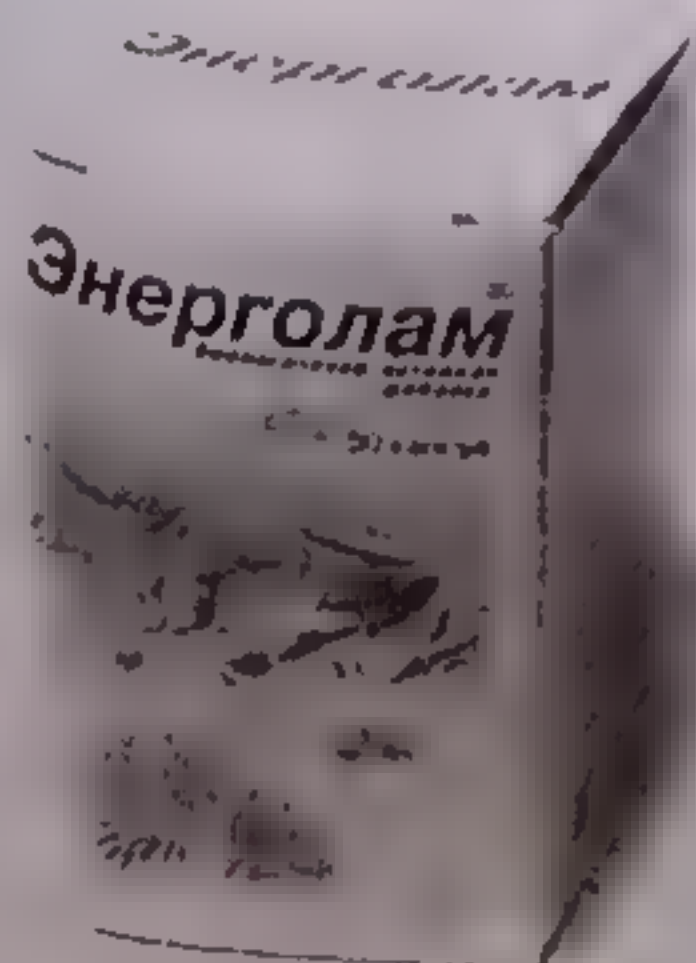
В настоящее время проводятся клинические испытания «Энерголама» в онкологическом отделении госпиталя МВД имени Н.Н.Бурденко, и уже на предварительном этапе препарат хорошо зарекомендовал себя.

Очень полезен прием препарата для желающих снизить массу тела, избавиться от подкожных жировых отложений. Один известный артист, хороший знакомый Бориса Масленникова, перейдя на раздельное питание, за полгода сбросил 11 кг, а в следующие полгода, подключив «Энерголам», похудел еще больше, достигнув оптимального веса. Результат удивил даже специалистов. Обычно снижение веса происходит в самом начале перехода на специальную диету, а потом этот процесс резко тормозится. Кроме того, ни одно из известных средств не обеспечивает такого мягкого и результативного ускорения обменных процессов.

Эффективно применение препарата «Энерголам» для предупреж-

дения преждевременного старения, улучшения общего самочувствия, повышения физической и умственной работоспособности, усиления половой активности, снижения вредного воздействия стрессов — словом, как профилактическое общеукрепляющее средство. О таком его действии рассказывал 63-летний руководитель одной крупной московской фирмы. По его словам, начав принимать «Энерголам», он стал лучше себя чувствовать, нервная система пришла в норму, восстановилась потенция. А сотрудница столичного офиса добавила, что, принимая «Энерголам» во время Великого поста, легко выдерживала большие нагрузки на работе и к вечеру не ощущала обычного утомления. Это не удивительно: обеспечивая организм биологически активными веществами, необходимыми для полноценной деятельности, икра морского ежа стимулирует жизненные силы и энергию.

Как принимать «Энерголам»? Для общего укрепления здоровья достаточно 1-2 капсул в день в течение как минимум 4 недель. Эффект его применения возрастает в сочетании с антиоксидантами — природными источниками витамина С (например, настоем или сиропом шиповника) и жирорастворимыми витаминами. □



Справки по телефонам: (495) 491-75-09, 744-46-75, 504-67-13, 510-93-36

123060 Москва, а/я 61.000 «Радуга 57»

Москвичи могут набрать: 8-499-740-86-61 (62) — звонок бесплатный.

[www.spektr-21.ru](http://www.spektr-21.ru)

Приглашаем региональных дилеров и оптовиков.

Свидетельство о регистрации №77.99.23.3.У.7514.12.04 от 22.12.2004



# Мой внук не боится СКВОЗНЯКОВ

Я работаю акушеркой в родильном доме. Естественно, все, что связано со здоровьем малышей, меня чрезвычайно интересует.

Когда у меня родилась дочь, я сразу же принялась ее закаливать. Воздушные ванны, гимнастика, обливания прохладной водой, прогулки на свежем воздухе в любую погоду, даже 30-градусный мороз стали для девочки естественными, и она росла, не болея. Это счастлирое время продолжалось до тех пор, пока дочь не пошла в ясли, а затем в детский сад, где нам не удалось избежать инфекций. По-видимому, как осложнение какой-то из этих инфекций развился

даже хронический пиелонефрит. Но благодаря раннему закаливанию организм девочки быстро справлялся со всеми болезнями. Диагноз «хронический пиелонефрит» хотя и остался, но обострений болезни не было до сих пор.

Когда я готовилась стать матерью во второй раз, на прилавках появилась книга «Плывать раньше, чем ходить» о методе Игоря Чарковского, которая меня очень вдохновила. Я приняла решение: буду обязательно учить ребенка плаванию. Начиная с месячного возраста обучала сына плавать в ванной, а с четырех месяцев мы стали посещать бассейн в только что оборудованной поликлинике. Результаты были ошеломляющие. Во-первых, он практически ничем не болел, а если случалось подхватить инфекцию от



Фото Сергея Яраева



других детей, то его организм побеждал ее за 2-3 дня. Причем никаких лекарств я ему не давала, лечила только травяными настоями. Во-вторых, он быстро развивался: ползать начал в два с половиной месяца, а ходить в кроватке, держась за перильца, — с шести. И в дальнейшем со здоровьем у него было все в порядке.

Естественно, этот опыт я решила применить в оздоровлении внука, который родился крепеньким — вес 3900 г, рост 54 см. Дочь поддержала мое предложение, и уже с двух недель мы стали заниматься с малышом плаванием. Он очень быстро научился дышать под водой и в 4-5 месяцев уже проплывал 3-4 метра под водой. Сейчас ему 4 года, и плавает он как заправский спортсмен. В бассейне, куда мы с ним ходим, его называют «ребенок-амфибия», «жук-плавунец». Благодаря регулярным занятиям плаванием мой внук практически никогда не болеет, не боится сквозняков, у него прекрасно развиты мышцы. Кроме того, у него очень рано проявились творческие способности: он хорошо рисует, очень чисто поет, артистичен. Кстати, посещая с ним бассейн, я сама чувствую себя превосходно и выгляжу молодо.

В роддоме я постоянно рассказываю молодым мамам о таком мощном методе закаливания, как плавание. Но, к сожалению, последователей не находится много. Почему-то большинство родителей предпочитает пичкать малышей дорогостоящими препаратами, полагая, что они спасают от всех недугов, и не задумываясь о побочных действиях лекарств.

Мне очень жаль, что о методе Чарковского сейчас почему-то не слышно. Не может быть, чтобы у него не было последователей, ведь польза раннего плавания не подлежит сомнению. Хотелось бы узнать мнение об этом специалистов.

426004 Удмуртия, г. Ижевск,  
ул. Удмуртская, 216/67

В журнале «Будь здоров!» было несколько публикаций об обучении грудных детей плаванию. Начало им положила статья о методе И.Б.Чарковского «Мальчик-амфибия», напечатанная в самом первом номере журнала, — 13 лет назад. Речь шла не только о закаливании водой, но и о приобщении человека к водной среде с самого момента его рождения.

Несколько десятилетий назад идея родов в воде, предложенная Игорем Чарковским, вызвала огромный интерес в обществе. У него появилось много последователей и в нашей стране, и за рубежом. Увлечшись этой идеей, женщины рожали в домашних ваннах, а самые отважные — даже в море. Появилось целое «пле-

мя» грудничков-амфибий, часами находившихся в воде. Они не только свободно ныряли и плавали, но даже ели и спали, не вылезая «на сушу». Официальная медицина с недоверием отнеслась к родам в воде, в печати стали появляться критические статьи на эту тему. Возможно, для опасений были некоторые основания, ведь роды — процесс сложный, требующий медицинского контроля.

Но система Чарковского — это не просто метод оздоровления, это стройная философия единения человека с природой, замешанная на идее о неразрывной связи человека с водной стихией. Малыши, которые 12-13 лет назад учились плавать на занятиях Чарковского, обладают не-



ординарными способностями, в том числе, как утверждают очевидцы, и экстрасенсорными.

Сейчас Игорь Борисович в основном живет за рубежом, но в России у него есть последователи. Те центры духовного и физического оздоровления, которые придерживаются его системы (например, клуб «Дельфин», школа «Драгоценность», школа «Крепыш» в Москве, «Лада» в Екатеринбурге, «Я сам» в Томске), добиваются больших успехов в развитии детей. Науке еще предстоит изучить этот феномен. Но то, что дети-амфибии обладают прекрасным здоровьем, можно смело утверждать уже сейчас. Об этом свидетельствуют результаты исследований, проводившихся во многих странах, в том числе и в нашей.

Один из преемников Чарковского, научивший несколько поколений детей плавать раньше, чем ходить, — давний друг нашей редакции, руководитель школы «Крепыш» Владимир Скрипалев. От Чарковского он унаследовал саму идею, а методику разработал оригинальную. С прошлого номера мы начали знакомить с ней читателей и надеемся, что многие родители, овладев ею, сумеют осуществить свою мечту — воспитать закаленного ребенка, чувствующего себя в воде, как в родной стихии. ■

## Первый раз в первый класс

Если новорожденного с первых дней регулярно обтирают водой, обливают и купают (а значит, закаляют), то первый класс он может пройти за 1 месяц. Если же водные процедуры не носят систематического характера, «пребывание» в 1-м классе может растянуться до 5-6 недель. В общей сложности за это время надо провести 25 занятий в воде, постепенно наращивая нагрузки (снижая температуру воды и увеличивая продолжительность занятий).

### Наращивание нагрузок

Дни занятий	t воды	Продолжительность занятий (мин.)
1	34°	5
2	34°	5
3	34°	5
4	34°	5
5	34°	5
6	34°	6
7	34°	6
8	34°	8
9	34°	8
10	34°	10
11	34°	10
12	34°	11
13	34°	11
14	34°	12
15	34°	12
16	32°	13
17	32°	14
18	32°	15
19	32°	16
20	32°	17
21	32°	18
22	32°	19
23	32°	20
24	32°	20
25	32°	20

Продолжение. Начало в №4 за 2006 г



...класс

с первых дней  
водой, обливают и  
купают), то первый  
класс за 1 месяц. Ес-  
ли процедуры не носят сис-  
тематического характера, «пребыва-  
ние в воде может растянуться  
на несколько месяцев из-за  
сложности за-  
вести 25 занятий в  
рабочую нагрузку  
у воды и увели-  
чить количество занятий).

е нагрузок

Продолжитель-  
ность занятий  
(мин.)

- 5
- 5
- 5
- 5
- 5
- 6
- 6
- 8
- 10
- 10
- 11
- 11
- 12
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 20
- 20

Владимир Скрипалев

# Плавать раньше, чем ходить

По методике  
Владимира  
Скрипалева,  
обучение грудного  
ребенка плаванию  
происходит  
в три этапа.  
Он называет  
эти этапы  
классами.  
В первом классе  
у грудничка  
развивается  
привычка к воде.  
Он должен  
полюбить  
состояние  
невесомости,  
легкости,  
раскованности  
мышц и суставов.



Фото М.А. Вишневецкого

В таблице приведены ориентиро-  
вочные цифры. В зависимости от  
самочувствия ребенка их можно из-  
менять: например, отложить на 1-2  
недели срок очередного снижения  
температуры воды в ванне или уве-

личения продолжительности заня-  
тия. Отведенного на первый класс  
времени вполне достаточно, чтобы  
ребенок привык к пребыванию в  
ванне в течение 20 минут при 32°-  
ной воде.



Где должен находиться взрослый — тот, кто обучает малыша плаванию? Казалось бы, самое комфортное место — в ванне. Но эффект будет достигнут с наименьшими потерями, если грудничок окажется в ванне один. Наедине с водой. Вот когда ребенок закончит второй класс и научится самостоятельно плавать — пожалуйста, в ванну.

А пока научитесь поддерживать малыша, находясь «на суше». Вам предстоит освоить три способа поддержки — двумя руками, одной рукой и кончиками пальцев.

При использовании любого из трех способов поддержки надо следить, чтобы выполнялись два главных условия: чтобы все тело ребенка, за исключением лица, было погружено в воду; чтобы ребенок сохранял по возможности горизонтальное положение в воде.

### Способы поддержки

Первый способ поддержки — «Лодочка». Инструктор поддерживает тело ребенка двумя руками. Правой рукой снизу — головку ребенка, левой рукой снизу — область таза и нижней части спины. Этот способ применяется с 1-го по 10-е занятие.

Второй способ поддержки — «Люлька». Инструктор поддерживает малыша одной рукой снизу. Головка ребенка опирается на внутреннюю поверхность его локтевого сустава, а туловище и таз — на его предплечье и ладонь. Вторая рука инструктора остается свободной, ею он может показывать малышу игрушку; намочить большую губку и выжать ее на головку ребенка; поглаживать и выпрямлять его ножки. В дальнейшем (на 5-10-м занятиях) рука инструктора будет поддерживать снизу только голову ребенка.

Третий способ поддержки. Инструктор поддерживает снизу голову ребенка — вначале ладонью, а затем (с 10-го занятия) — только кончиками пальцев (усложненный вариант).

### Основной прием — «проволакивание»

На слегка согнутой «лодочкой» ладони инструктора лежит затылок ребенка. Из этого положения начинается продвижение малыша по поверхности воды (тело должно быть погружено в воду) за счет легкого усилия инструктора. Вначале это делается медленно. Затем, с каждым новым занятием, — чуть быстрее. Когда ребенок, скользя в воде головой вперед, достигнет края ванны, инструктор разворачивает его (одновременно поднимая его ножки свободной рукой) и ведет к другому концу ванны — тоже головой вперед. Так повторяется 8-10 раз без перерыва. Серий с «проволакиванием» на одном занятии должно быть от 3 (на 10-12-м занятиях) до 5-6 (с 10-12-го занятия). После каждой серии — 20-30 секунд отдыха.

Если ребенок быстро привыкает к воде и хорошо адаптируется к первым двум способам поддержки, можно переходить к третьему способу уже на 4-5-м занятии. Он и становится основным в первом классе.

### Правила для инструктора

Какой бы способ поддержки ни применялся, надо постараться, чтобы малыш нашел оптимальное для себя равновесие в воде. Его голову надо поддерживать так, чтобы затылок, шея и спина лежали в одной плоскости, почти параллельной по-



верхности воды. Руками инструктор должен регулировать положение головы — она выполняет роль «руля» при плавании. Если голова ребенка чрезмерно запрокидывается назад или наклоняется вперед, ее положение надо выровнять. Если ноги излишне сгибаются в коленях и «тонут» или если малыш подтягивает колени к животу, надо рукой выпрямить их, мягко погладив и слегка помассировав суставы и мышцы.

При любом способе поддержки надо стараться, чтобы она была как можно слабее. Тогда ребенок скорее приучится самостоятельно держаться на воде.

Независимо от способа поддержки надо создавать ребенку максимально выгодные условия для движений руками и ногами.

На занятиях возле ребенка должны всегда находиться плавающие игрушки — пластмассовые уточки, лягушки, рыбки, разноцветные шары и т.п.

Когда малыш привыкнет к тому или иному способу поддержки, полезно брать игрушки с поверхности воды и бросать их в воду, чтобы ребенок видел: они не тонут, а плавают.

Инструктор должен постоянно контролировать температуру воды, при необходимости подливая горячую воду из заранее наполненного кувшина.

Во время занятия надо время от времени устраивать ребенку «дождик», поливая его теплой водой из лейки или выжимая на его тельце намоченную губку.

### Десятое занятие

На десятом занятии ваш пловец должен хорошо переносить 10-минутное пребывание в 34°-ной

воде. А вы — хорошо освоить все три способа поддержки и прием «проволакивания», в том числе и поддерживая ребенка одной рукой. Если все эти цели достигнуты, а ваш малыш здоров, нормально развивается, в ванне не капризничает, то можно переходить к следующей, более сложной стадии. Если же какая-либо из поставленных задач еще не решена, надо задержаться на десятом занятии. Поскольку оно является тестовым, опишу подробно, как оно проводится.

Продолжительность занятия — 10 минут, температура воды — 34°C.

При выполнении всех упражнений инструктор следит за тем, чтобы тело ребенка было погружено в воду (за исключением лица) и находилось в состоянии оптимального равновесия (в горизонтальном положении), чтобы руки и ноги малыша не были судорожно сжаты и чтобы он случайно не глотнул воду.

1. Инструктор берет раздетого ребенка на руки (первый способ поддержки) и осторожно погружает его в воду (лицо остается над водой), зафиксировав время. В течение полутора минут он передвигает ребенка в воде вперед-назад на 40-50 см. Скорость таких «раскачиваний» должна постепенно нарастать. При этом инструктор ласково подбадривает ребенка.

2. Пауза — инструктор прекращает движение на 30 секунд. В это время он поддерживает ребенка вторым способом («Лягушка») и освободившейся рукой бросает на воду разноцветные непотопляемые игрушки, приговаривая: «Вот как хорошо плавает красная уточка (рыбка, лягушка)!».

3. В течение 3 минут инструктор, поддерживая ребенка первым спо-



собою, производит боковые (из стороны в сторону) «раскачивания» ребенка в радиусе до  $80-90^\circ$  и одновременно скольжение по поверхности воды вперед-назад на 60-80 см. При этом он не забывает произносить подбадривающие слова.

4. Выполняется поддержка вторым способом в течение 1 минуты.

5. Используется усложненный вариант третьего способа поддержки в течение 3 минут.

6. Последняя минута занятия отводится на активный отдых. Проводится игра «Поплавок». Инструктор усаживает ребенка на свою левую руку так, чтобы над водой оставалась только головка. Свободной рукой он погружает под воду непотопляемые игрушки, и те на глазах малыша тут же всплывают.

### Вторая декада

На следующих десяти занятиях ребенка надо приучить к еще большей свободе в воде. Передвигаясь вдоль ванны то вправо, то влево, инструктор может «проволакивать» ребенка из одного конца ванны в другой. Причем в один конец малыш будет плыть на спине головой вперед, а в другой — ногами вперед. Это упражнение надо выполнять с равномерной скоростью — сначала совсем медленно, затем чуть быстрее, а в конце первого класса очень быстро.

На 12-15 занятиях нужно пользоваться главным образом третьим способом поддержки. Это довольно трудная задача, поскольку ребенку при такой поддержке трудно сохранять горизонтальное положение. Инструктор может добиваться этого благодаря умелому управлению «рулем», то есть головой пловца: меняя ее положение можно вывести

ти тело в горизонтальное положение. Если ребенок на предыдущих занятиях уже приучен к горизонтальному положению тела, он и сам начнет двигать ножками, добиваясь привычного равновесия. Это — важный шаг к самостоятельному плаванию. Но если ваш малыш пока пассивен, не огорчайтесь — у него все впереди.

Вначале третий способ поддержки выполняется без продвижения по поверхности воды, то есть при статическом положении тела ребенка. Затем надо перейти к боковым «раскачиваниям», а потом и к «проволакиванию» по поверхности воды, увеличивая от занятия к занятию его скорость. Передвигать ребенка из конца в конец ванны можно головой вперед или ногами вперед. Но лучше на этом этапе выбрать продвижение головой вперед в оба конца ванны: при «проволакивании» влево от себя инструктор поддерживает голову ребенка левой рукой, вправо (повернув его в конце ванны на  $180^\circ$ ) — правой (голова переключается на правую руку).

Заниматься с ребенком непрерывно 20 минут, находясь в наклонном положении, очень нелегко. Это большая нагрузка для инструктора. Чтобы поменьше уставать, он может сделать два одномоментных перерыва. А чем в это время будет заниматься пловец? Ведь прерывать занятие нельзя. Предложите ребенку игру — например подбрасывайте игрушки, или поливайте его голову из лейки, или возьмите малыша обеими руками под мышки и окуните его до носа в воду.

Если малышу комфортно в воде и он хорошо освоил все описанные упражнения, его можно переводить во второй класс. ■

Продолжение следует



# Коэффициент эрудиции

День Победы всегда был и остается великим праздником для всей нашей страны. Вот только участников Великой Отечественной с нами все меньше. Поздравляем всех читателей, и особенно ветеранов, с замечательным праздником — Днем Победы!

1. «Вставай, страна огромная, вставай на смертный бой...». Кто написал эти стихи, ставшие знаменитой песней «Священная война»?

- А. Ошанин. В. Шведов. С. Лебедев-Кумач.  
D. Матусовский.

2. Кто командовал парадом Победы на Красной площади 24 июня 1945 года?

- А. Жуков. В. Рокоссовский. С. Ворошилов.  
D. Василевский.

3. Как называется памятник на легендарной Дороге жизни, посвященный детям, погибшим во время блокады Ленинграда?

- А. «Память сердца». В. «Росток жизни». С. «Цветок жизни». D. «Материнские слезы».

4. Кто из этих прославленных людей не удостоен звания трижды Героя Советского Союза?

- А. Буденный. В. Кожедуб. С. Покрышкин.  
D. Конев.

5. Назовите автора монумента «Родина-мать зовет!» на Мамаевом кургане в Волгограде.

- А. Вучетич. В. Клыков. С. Алабян. D. Чечулин.

6. Первыми звание «города-героя» получили четыре города в 1945 году. Перечислите их.

7. «Сороковые, роковые, свинцовые, пороховые... Война гуляет по России, а мы такие молодые!» Чьи это стихи?

- А. Рубцова. В. Самойлова. С. Ваншенкина.  
D. Симонова.

8. Назовите режиссера фильма «Живые и мертвые» (1963 г.).

- А. Александр Столпер. В. Лев Озеров.  
С. Владимир Басов. D. Михаил Швейцер.

9. Какой из этих фильмов о войне был снят после нее?

- А. «Два бойца». В. «Небесный тихоход». С. «Подвиг разведчика». D. «В шесть часов вечера после войны».

10. Кто из этих актеров не воевал?

- А. Георгий Юматов. В. Михаил Глузский. С. Юрий Никулин.  
D. Георгий Жженов.





# МОЛОДОЕ ЛИЦО в любом возрасте

Термин «анти-эйдж» появился в косметологии сравнительно недавно. По сути это не что иное, как борьба с возрастом, которую женщины вели испокон века. В древнеегипетском папирусе 3-го тысячелетия до н.э. есть раздел «Начальная книга превращения старых в молодых» с рецептами омолаживающих масел. Это были первые шаги косметологии, а сегодня она превратилась в мощную высокотехнологичную индустрию. Мы попросили специалиста в области косметологии Людмилу Рудакову познакомить наших читателей с новейшими методами «анти-эйдж».



Самыми распространенными средствами внешнего омоложения лица и тела остаются кремы, мази, маски, питающие и увлажняющие кожу. Технология их производства постоянно совершенствуется. Из обычных питательных средств они превратились в очень эффективные лечебные препараты с активным биологическим составом. Однако серьезные возрастные изменения никакими кремами скрыть не удастся. Для борьбы с ними разработан целый ряд более действенных методов.



## Мезотерапия

Суть этого метода в том, что клетки кожи получают питание, способствующее их обновлению. Лечебный коктейль, составленный из биологически активных веществ натурального происхождения, микроскопическими дозами вводится в проблемные зоны на уровень мезодермы, то есть на глубину 3-4 мм. Концентрация питательных веществ на участках инъекции сохраняется довольно долго, стимулируя процессы регенерации. Состояние и внешний вид кожи улучшаются после первой же процедуры. С помощью мезотерапии устраняются возрастные изменения в области лица, шеи и подбородка. Разработаны и такие процедуры для всего тела, которые помогают избавляться от целлюлита при ожирении.

## Контурная пластика

Морщины можно «разгладить» с помощью контурной пластики. Широко применяются, например, инъекции в глубокие морщины и кожные складки различных гелей. Для этого используются препараты разных видов — так называемые биодеградируемые, например гиалуроновая кислота, и бионедеградируемые, то есть синтетические полимеры. Первые наиболее безопасны, но период их действия короче (до 8-12 месяцев), к тому же они гораздо дороже. Синтетические гели экономят, но гарантируют более длительный эффект коррекции, но при их применении возможны осложнения (миграция не рассасывающегося препарата может привести к фиброзу, гранулемам, гиперпигментации).

Поэтому косметологи предпочитают использовать для контурной пластики препараты на основе ги-

лурановой кислоты. Это натуральное вещество, которое содержится в дермальном слое кожи, связывая воду и придавая тканям объемность. Но с возрастом ресурс гиалуроновой кислоты истощается, что и проявляется увяданием кожи, обезвоживанием ее и образованием морщин. Введение соответствующего препарата (такого, как рестилайн, ювидерм, бьютисфера, хилаформ) стимулирует аккумуляцию в месте инъекции большого количества воды (1 молекула гиалуроновой кислоты связывает 500 молекул воды), которая увеличивает объем кожи в проблемных зонах, разглаживает морщины и складки. При этом гиалуроновая кислота хорошо совместима с тканями, не вызывает аллергии, а кроме того, стимулирует клетки-фибробласты, которые вырабатывают собственную гиалуроновую кислоту, коллаген и эластин. Как долго сохранится желаемый эффект, зависит от структуры кожи, возраста, а также от природной подвижности лица. Но в целом контурная пластика сохраняет свою силу около полугода, а при повторном введении — до года.

Кстати, с помощью гелиевых инъекций можно не только «разгладить» морщины, но и изменить форму некоторых частей лица и тела. Например, увеличить объем или изменить форму губ, щек, овала лица и даже голеней, бедер, ягодиц или молочных желез.

Насколько велик риск негативного эффекта при контурной пластике? Такой вопрос многие задают после рассказа телеведущей Оксаны Пушкиной о своем неудачном опыте. Чтобы не попасть в неприятную ситуацию, надо строго придерживаться двух правил: во-первых, любую, даже самую простую, инъекцию



должен выполнять квалифицированный специалист, во-вторых, использовать можно только хорошо известные, проверенные препараты.

### Ботокс

Горизонтальные и вертикальные складки на лбу, морщины в углах глаз («гусиные лапки») и шеи устраняют с помощью инъекций ботокса. Этот препарат создан на основе всем известного ботулина — микробного токсина, вызывающего пищевое отравление. Но это вовсе не значит, что он может принести вред организму при использовании в косметических целях. Для ботокса характерна абсолютная биоразлагаемость и отсутствие системной токсичности при подкожном введении, что гарантирует его безопасность. Не случайно его стали широко использовать для лечения блефароспазма (спазма век), косоглазия, спазматической кривошеи, гипергидроза (повышенной потливости).

Введение минимального количества ботокса в мелкую мимическую мышцу лица на определенное время препятствует ее сокращению, за счет чего мышца расслабляется, а кожа разглаживается и подтягивается. Однако, как и у всякого препарата, у ботокса есть противопоказания, которые может учесть только врач, исходя из индивидуальных особенностей пациента. А пациенту следует знать, что такие инъекции стоит делать не до, а после других косметологических процедур. Особенно таких, как массаж и электромиостимуляция. Дело в том, что эти процедуры восстанавливают сокращения мышц и обладают мощным лимфодренажным эффектом, в результате чего срок действия ботокса уменьшается.

### Пилинги

Для избавления от мелких морщин, пигментных пятен и рубцов косметологи применяют пилинги (отшелушивание) кожи. При химическом пилинге лица и шеи поверхностные слои эпителия удаляют с помощью растворов кислот разной концентрации — чаще гликолевой и трихлоруксусной или смесью фруктовых кислот. Воздействуя на кожу, они вызывают легкий, поверхностный химический ожог, отшелушивающий несколько слоев омертвевших клеток. Вместе с этими слоями устраняются и косметические дефекты. Кроме того, пилинг стимулирует увлажнение и регенерацию кожи, синтез коллагена и эластина, способствует повышению тонуса и эластичности кожи, а также ее осветлению.

Применение химического пилинга дает хороший эффект при угревой болезни, демодекозе (клещевом поражении кожи), гиперпигментации. В период проведения таких процедур очень важно защищать лицо от ультрафиолета. Кроме того, надо учитывать индивидуальные особенности кожи — в некоторых случаях может возникнуть раздражение или усиленная пигментация, особенно после срединного пилинга трихлоруксусной кислотой.

### Дермабразия и фотоомоложение

Более сильную и глубокую шлифовку обеспечивают механические пилинги. Например, дермабразия, которая выполняется с помощью вращающейся на большой скорости специальной фрезы. Словно наждачная бумага, она стачивает кожу до уровня кровеносных сосудов, что и обеспечивает удаление шрамов,



т мелких морщин, рубцов косметического пилинга (отшелушивания химическим пилингом) и поверхностные повреждения с помощью азотной, трихлоруксусной и фруктовых кислот. Они вызывают поверхностный химический ожог, отшелушивая омертвевшие клетки. Ожогами устраняются дефекты. Кроме того, стимулирует увлажнение кожи, синтез коллагена, способствует упругости и эластичности, предотвращает увядание.

Химический пилинг эффективен при угревой сыпи (клещевом паразите), гиперпигментации. Для защиты лица от агрессивных процедур, кроме того, надо использовать специальные средства. В некоторых случаях раздражение или аллергия, особенно при пилинге трихлоруксусной кислотой.

глубокую шлифовку механическими пилингами, дермабразию, косметическую шлифовку с помощью ультразвука. Словно наждачной бумагой стачивает кожу, удаляя поврежденные слои сосудов, что приводит к образованию шрамов.

глубоких морщин, татуировок, пигментных и родимых пятен. Дермабразию рекомендуется производить только в осенне-зимний период, так как солнце может вызвать сильнейшее раздражение кожи, оставшейся без защитных слоев. Возможны и другие осложнения — стойкая краснота кожи, гиперпигментация. Поэтому вместо глубокой шлифовки чаще используют более щадящую — микродермабразию. При этой процедуре микрокристаллы оксида алюминия как бы «выстреливают» в кожу с помощью специального прибора, выбивая из слоя эпидермиса омертвевшие клетки, которые затем свободно отшелушиваются.

Альтернативой механической шлифовке и химическому пилингу стала лазерная дермабразия. На более глубокие структуры эпидермиса луч лазера воздействует высокой температурой, а на поверхностные слои кожи — паром. Состояние глубоких слоев нормализуется, в них стимулируется активность клеток и синтез новых эластиновых и коллагеновых волокон, а поверхностные слои мягко шлифуются и разглаживаются. Исчезают мелкие морщины, посттравматические рубцы, пигментные пятна.

Как известно, косметологи призывают остерегаться ультрафиолета, вызывающего обезвоживание и огрубение кожи, появлению на ней морщин, пигментных пятен и сосудистых дефектов. — всего того, что называют фотостарением кожи. На устранение этих дефектов направлена технология фотоомоложения, которая основана на комплексном воздействии высокочастотным импульсным светом на все слои кожного покрова. Она дает возможность устранять и последствия травм различного происхождения.

## Пластическая хирургия

Несмотря на огромный арсенал косметических средств и методов, самым радикальным способом омоложения считается пластическая хирургия.

Одна из наиболее распространенных пластических операций — блефаропластика, то есть коррекция век. Показаниями для проведения операции служат морщины, кожные складки и подкожные жировые грыжи (их часто называют «мешками»), которые, во-первых, придают взгляду хмурое выражение, а во-вторых, «затемняют» глаза, делают их тусклыми, невыразительными или даже мешают зрению.

При блефаропластике производят иссечение кожных избытков и удаление жировых грыж. Послеоперационные швы накладываются в естественном углублении века, и они остаются совершенно незаметными. Пластика нижних век, как более сложная операция, требует от хирурга особого мастерства и точности расчетов, ибо чрезмерное натяжение кожи может привести к вывороту края века. Чтобы исключить такой эффект, стали применять так называемую трансконъюнктивальную блефаропластику, при которой грыжевые мешочки удаляют без наружного разреза через крошечные проколы со стороны конъюнктивы века. Послеоперационный отек исчезает в большинстве случаев в течение недели, а рубцы становятся незаметными через месяц. Окончательный же результат можно оценить через несколько месяцев. Но надо быть готовым к тому, что хирургическая коррекция век не удаляет «гусиные лапки» — их корректируют контурной пластикой или ботоксом.



Омоложение всего лица обеспечивает ритидэктомия — хирургическая подтяжка кожи. Во время этой операции, проводимой под общей анестезией, в заушной области и в волосистой части головы делают разрезы кожи. Потом кожу отслаивают и подтягивают, удаляя лишнее, после чего накладываются косметические швы. Эффект такой подтяжки длится от 5 до 7 лет.

### Золотые нити

Существуют и другие, неоперационные, способы подтяжки кожи. Например, имплантация золотых нитей под кожу. Для такого «каркаса» используются нити из чистого золота высшей пробы диаметром меньше 0,1 мм, заключенные в оболочку из полигликолевой кислоты, которая впоследствии рассасывается. Являясь биоинертным металлом, золото не вызывает отрицательных реакций организма. Оно приводит к усилению микроциркуляции в окружающих тканях, что увеличивает снабжение клеток кислородом и питательными веществами. Золотые нити вводятся под кожу с помощью специального проводника, который, проходя на небольшой глубине (3-5 мм), исключает опасность повреждения крупных сосудов и нервов, не прокалывает ткани, а раздвигает их. Через 2-6 недель вокруг каждой нити формируется эластичная коллагеновая ткань, которая и служит надежным каркасом для кожи.

### Омоложение — это оздоровление

Общеизвестно, что внешние возрастные изменения напрямую связаны с теми процессами, которые

происходят внутри организма. Так что по большому счету омоложение — это очень широкое понятие, включающее в себя борьбу с хроническими заболеваниями, очищение организма от продуктов метаболизма, стимуляцию иммунитета. Противостоять старению помогают оптимальные физические нагрузки, рациональное питание.

Эстетическая медицина тоже предусматривает комплексное воздействие на организм человека с целью одновременного улучшения его самочувствия и внешнего вида.

На это, в частности, направлены разработки новых косметологических технологий с применением стволовых клеток. Эта технология появилась совсем недавно, когда стало возможным культивирование отдельных клеток, являющихся предшественниками тканей и органов. Правда, не все специалисты единодушны в оценке результативности, да и целесообразности применения этой технологии. Кроме того, есть много неразрешенных проблем в вопросах производства препаратов для стволовой терапии.

Недавно появилась заместительная клеточная терапия с использованием аутогенных фибробластов кожи. Эти клетки ответственны за синтез коллагена, эластина и гликозаминогликанов, обеспечивающих прочность, упругость и влажность кожи, то есть основу ее молодости и красоты. Количество фибробластов с возрастом резко снижается, что приводит к появлению морщин, изменению тонуса и цвета кожи. Сегодня в лабораторных условиях «выращивают» культуры аутогенных фибробластов из клеток пациента и делают инъекции в его проблемные зоны.



## Миостимуляция

Все описанные процедуры, мягко говоря, недешевы. А самые дорогие, как легко догадаться, — те, в которых используются новейшие технологии. Но есть и такие способы улучшения внешнего вида и общего оздоровления организма, которые и стоят дешевле, и эффект приносят более стойкий. Например, электромиостимуляция.

В этом методе применяется электроимпульс, соответствующий импульсу двигательного нейрона человеческого тела. Особенно эффективна многоканальная миостимуляция, при которой аппаратом охватывается значительная часть поверхности тела. В работу включается весь нервно-мышечный аппарат, обеспечивая активизацию мышц и центральной нервной системы, а как следствие — других органов и систем, прежде всего сердечно-сосудистой и эндокринной. После такой стимуляции организм лучше противостоит стрессам, в нем, как в юные годы, начинает вырабатываться гормон роста, действие которого направлено на регенерацию органов и тканей. Нормализуется артериальное давление и одновременно в десять раз усиливается кровоснабжение органов. Существенно повыша-

ются работоспособность и потенция, стимулируется иммунитет. Оживляются не только кровообращение, но и лимфодренаж, благодаря чему происходит быстрое и комфортное избавление от лишнего веса и целлюлита. Под воздействием электрического импульса укрепляются мышцы, разглаживаются морщины, улучшается тургор кожи, формируется выразительный овал лица.

Очень эффективна миостимуляция лица через коллагеновую маску: с ее помощью устраняются мелкие морщины и разглаживаются крупные, улучшаются цвет и упругость кожи, нормализуется деятельность сальных желез, осветляются пигментные пятна. Стимуляция рефлексогенных зон лица оказывает положительный общий терапевтический эффект: снимается нервное напряжение, улучшаются сон, повышается настроение, исчезают головные боли.

В эстетическую медицину с недавних пор стали внедряться и физиотерапевтические методы, давно известные своим высоким лечебным воздействием на организм. Наиболее эффективной мерой борьбы с возрастом считается комбинированное применение нескольких методик. Например, фонофорез, вибромассаж, миостимуляция, обертывания с антицеллюлитными средствами. □

### Медицинский центр «Альтаир»

Электромиостимуляция с помощью уникального многоканального 24-электродного аппарата: коррекция фигуры, лечение целлюлита и ожирения  
Миолифтинг мышц лица и шеи через коллагеновую маску, микротоки, массаж, фонофорез

Самые современные безоперационные технологии омоложения лица и тела  
Биорезонансная диагностика и терапия, рефлексотерапия, лечение позвоночника, суставов и мышц

Обучение аппаратной косметологии, оснащение 12-канальными электромионейростимуляторами  
Москва, ул. Мясницкая, д. 13, стр. 1, офис 12, тел. 621-36-90, 623-31-85  
[www.altair.inforos.ru](http://www.altair.inforos.ru)  
Лицензия №17832/9291 серия МДКЗ

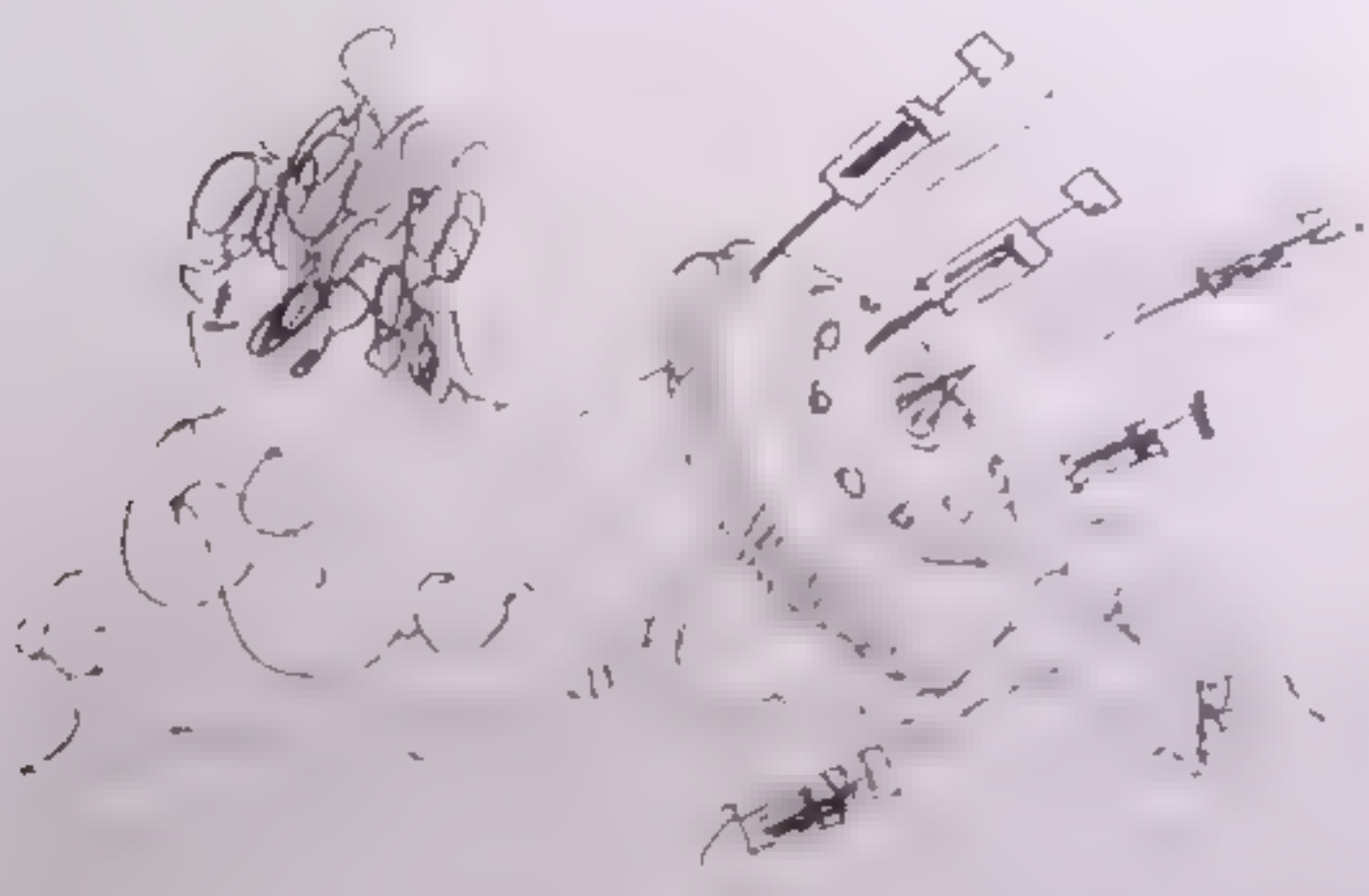


# Без подробностей

## Жир на ягодицах препятствует действию медикаментов

**В**нутримышечные уколы, как правило, делают в ягодицу (в верхнюю наружную ее четверть). В этой части тела относительно немного чувствительных нервных окончаний и крупных артерий, которые может повредить игла шприца. В то же время здесь очень много мелких кровеносных сосудов, по которым введенное лекарство может быстро распространиться по всему телу.

Как полагают ирландские исследователи, помешать лекарству своевременно попасть в кровеносную систему пациента и тем самым существенно снизить эффективность ряда вакцин может избыток жира в области ягодиц.



Сотрудниками дублинских клиник был проведен эксперимент, в котором участвовали пациенты (и мужчины и женщины) в возрасте от 21 до 87 лет. Они регулярно получали инъекции в ягодичную мышцу, за-

тем распространение введенных лекарств отслеживалось специальной аппаратурой. В результате было выяснено, что лишь в 32% случаев лекарство быстро достигало сосудов ягодичной мышцы и далее распространялось по кровеносной системе организма. При этом у женщин уколы в мягкое место оказывались неэффективными значительно чаще, чем у мужчин. Впрочем, ирландские ученые признают, что не являются первооткрывателями этого широко распространенного и важного, с точки зрения врачей-терапевтов, феномена.

## России нужен завод по уничтожению фальшивых лекарств

**Д**о середины 90-х годов проблемы фальшивых лекарств в России практически не существовало (первая лекарственная фальшивка была обнаружена только в 1997 году). С тех пор количество отечественных производителей как минимум удвоилось, число иностранных поставщиков лекарств увеличилось в 30 раз, а количество организаций-посредников между производителем и потребителем достигло 7000 (для сравнения: в Великобритании их 17, в Германии — 21, во Франции — 31). Государственные органы не могут контролировать такой обширный фармакологический рынок, законодательная база несовершенна и не позволяет привлечь к ответствен-

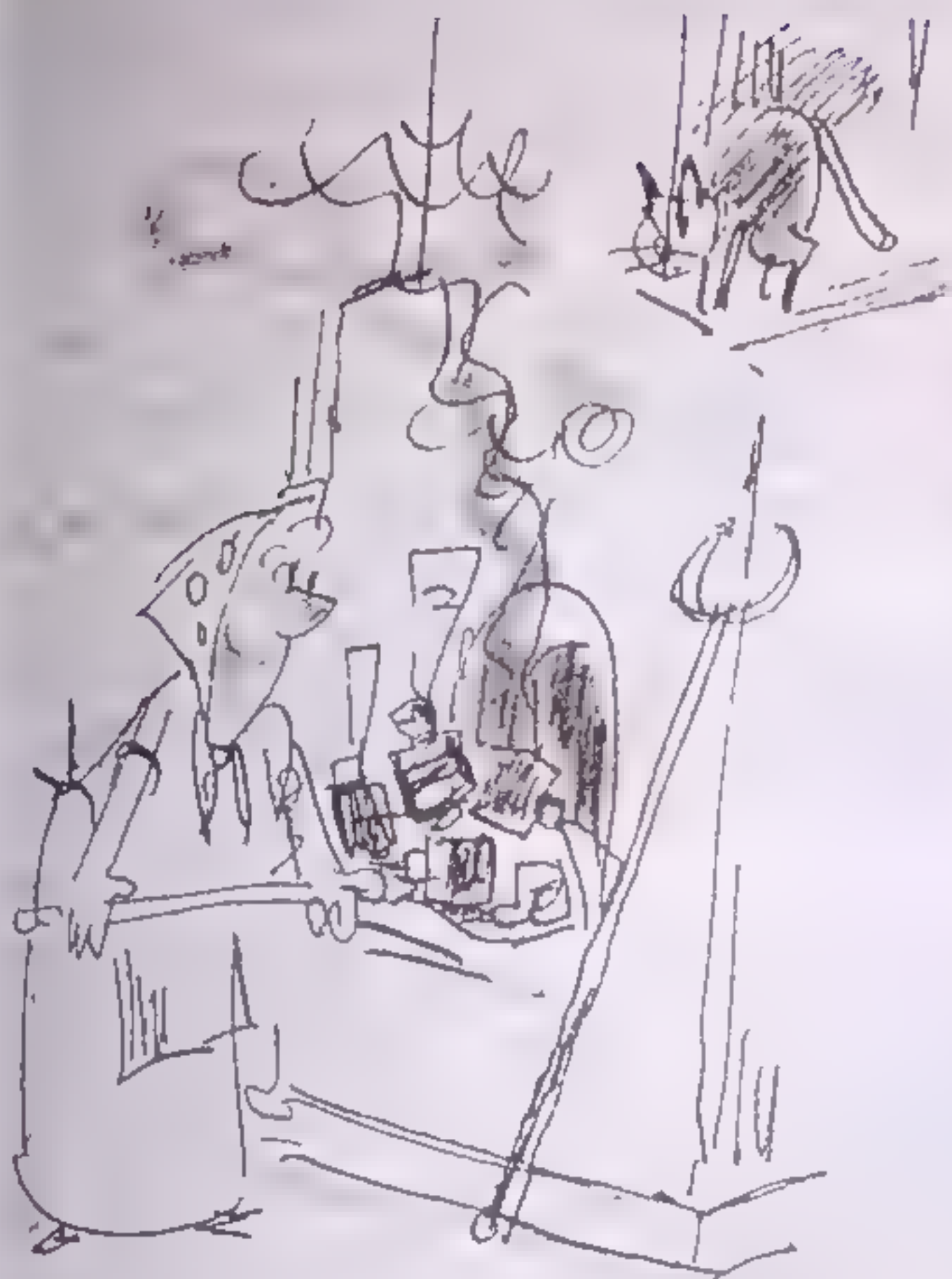


ей

введенных  
специаль-  
результате бы-  
в 32% случа-  
стигало со-  
цы и далее  
ровеносной  
При этом у  
место ока-  
ыми значи-  
кчин. Впро-  
е признают,  
открывателя-  
отстраненно-  
зрения вра-  
ена.

авод  
ию  
рств

00-х годов  
шивых ле-  
практичес-  
вая лекар-  
ла обнару-  
. С тех пор  
ных произ-  
удвоилось,  
ставщиков  
0 раз, а ко-  
посредни-  
лем и по-  
7000 (для  
ании их 17,  
нции — 31).  
не могут  
обширный  
ок, законо-  
шенна и не  
ответствен-



ности даже выявленных производи-  
телей фальшивок, а потребитель  
при покупке просто не в состоянии  
распознать подделку.

За последние четыре года число  
зарегистрированных Минздравом  
РФ случаев фальсификации ле-  
карств возросло в десять раз. Коли-  
чество фальшивок достигло таких  
масштабов, что в Свердловской об-  
ласти даже проектируется завод по  
их уничтожению.

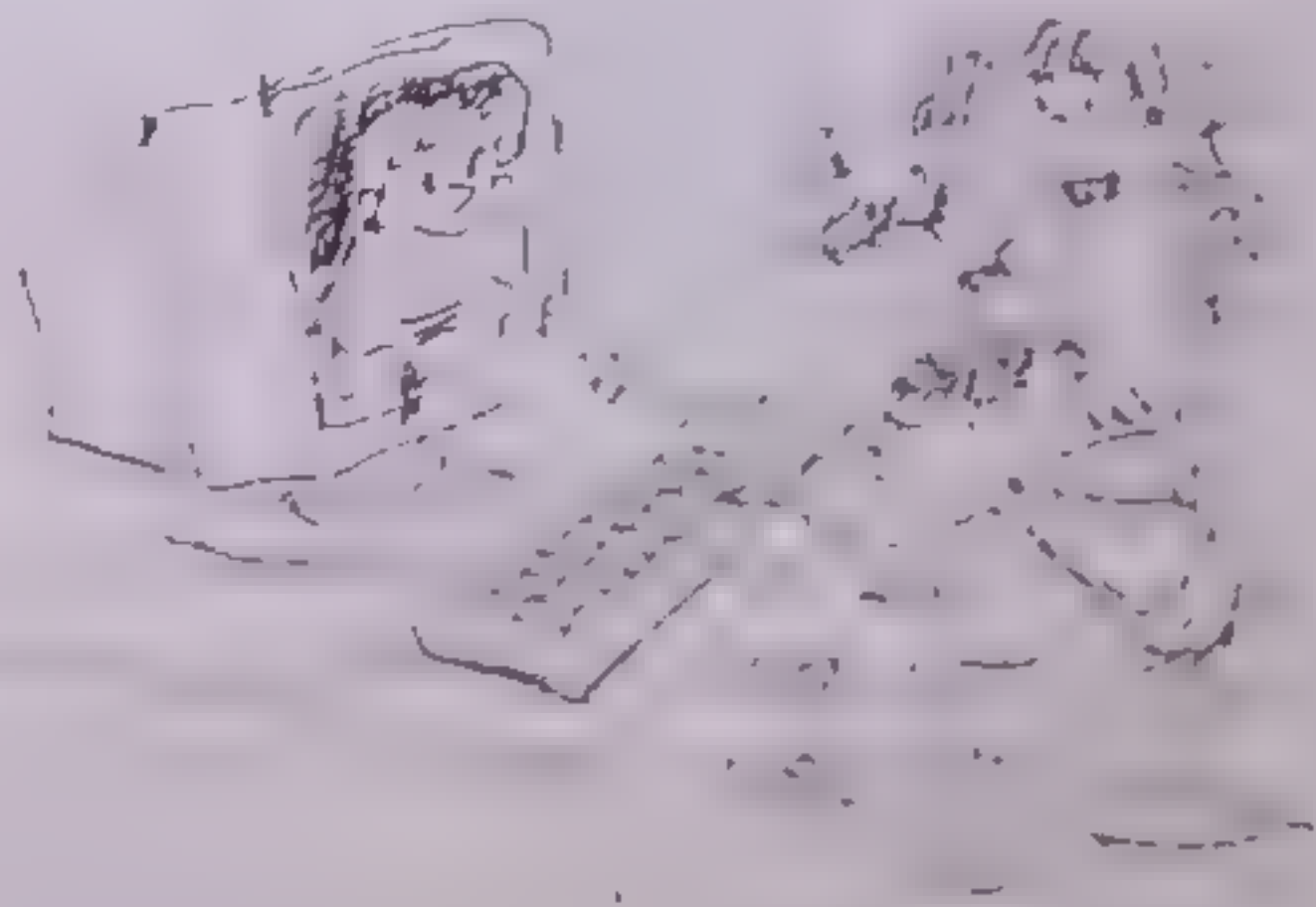
Сегодня многие добросовестные  
производители лекарств, особенно  
крупные компании, уделяют серъ-  
езное внимание не только объемам  
продаж, но и своей репутации. Они  
сами заботятся о защите своих пре-  
паратов от подделок, используют  
как известные средства защиты,  
так и свои собственные оригиналь-  
ные разработки. Это и совершен-  
ствование упаковки, и использова-  
ние для ее производства дорого-  
стоящих материалов, и комплекта-  
ция флакончиков мерными шприца-  
ми, и изготовление специальной  
мембраны на горлышке флакона, и  
выпуск оригинальных гелевых кап-  
сул вместо таблеток и т.д. Фальси-  
фикация препаратов с подобной

степенью защиты технически слож-  
на, требует серьезных производ-  
ственных и финансовых мощнос-  
тей, а потому невыгодна для конт-  
рафактников.

Крупнейшие фармацевтические  
компании мира не намерены оста-  
навливаться на достигнутом и про-  
должают вкладывать серьезные  
средства в разработку новых спо-  
собов защиты своей продукции от  
подделок.

### Компьютер — для пожилых

**Н**овое исследование аме-  
риканских психологов до-  
казало, что пользование  
компьютером помогает людям по-  
жилого возраста сохранять бод-  
рость и душевное здоровье. Наблю-  
дая группу из 250 человек (средний  
возраст — 80 лет), ученые обнару-  
жили, что у тех, кто регулярно поль-  
зуется компьютером и Интернетом,  
реже отмечаются симптомы депрес-  
сии. Компьютер помогает пожилому  
человеку сохранять связи с внешним  
миром и потому благоприятно  
влияет на его душевное состояние.



Правда, ради справедливости на-  
до сказать, что в группу испытуемых  
были включены люди с высоким  
уровнем образования.



Юрий Можгинский,  
доктор медицинских наук, психотерапевт

# Кризис — это поворот



Фото Геннадия Михеева

*Мы хотим, чтобы наши желания исполнялись. И ждем от окружающих, что они будут вести себя так, как хотелось бы нам.*

*Если этого не происходит, мы нервничаем, а иногда переживаем кризис, воспринимаемый как крах.*

## Человек силен преображением

Я вижу два фактора, отличающие человека от самого наисложнейшего компьютера. Первый фактор — жизненная энергия, из которой бе-

рется все — воля, дух, идея. Второй фактор связан со способностью человека выйти за рамки программы, не следовать раз навсегда заданной линии, совершить «поворот». Наверное, лучше всего называть это жизненным творчеством



Недаром говорят, что научиться режиссуре нельзя. Можно овладеть навыками и штамповать пьесы. Они будут сколь угодно современными, но безжизненными и вскоре забудутся. И только те спектакли, в которых есть преображение, смелая игра эмоций, оставляют след.

Как правило, люди боятся кризиса, встречают его с раздражением и недоумением. Он воспринимается как нечто привнесенное извне, то, что надо одолеть, победить, из чего надо «выйти с честью». А если это не удастся, человек чувствует себя неудачником, впадает в депрессию.

Но сам по себе кризис — явление временное. Кризисы в отношениях между людьми знаменуют собой попытку разрушения устоявшейся системы. Положим, существовал некий тип взаимоотношений, который приобрел нездоровый характер. Для сохранения дальнейшей жизнеспособности этот стереотип должен быть разрушен. Задача кризиса — привести систему к новому состоянию. Эта задача может остаться невыполненной: невидимый режиссер может отступить, повернуть действие вспять, и тогда все вернется на круги своя. А может возникнуть новая система, и тогда уже возврат к старой конструкции окажется невозможен. Собственно, в этом — узловой момент кризиса: дожать или отпустить, разрушить отношения или сохранить? Тут нет рецептов и правил. Решение порой приходит интуитивно — так же внезапно как, впрочем, и сам кризис.

Вот простая история. Девушка поссорилась с любимым, которым очень дорожила. По ее словам, он вызывал у нее массу новых, глубоких, поразительно свежих чувств.

Никто другой, ей казалось, не был на это способен. И вдруг, как вихрь, налетел кризис. Однажды, придя с работы усталой, она накричала на него, произошел разрыв. Через день она не выдержала и бросилась к нему с извинениями. Несколько дней они мирились... но тут же опять ссорились. И все искренние попытки примирения неизбежно кончались новой ссорой. Наконец, они решили расстаться. У девушки развилась депрессия, она постоянно плакала, у нее нарушился сон, ее тянуло к тем местам, где они вместе гуляли, и там у нее начиналась истерика. Ничто не могло ее успокоить. Так продолжалось три месяца, потом все эти тяжелые переживания стали постепенно стихать. Тем временем ее бывший друг опустился, стал пить, пропадал в сомнительных компаниях — словом, проявил себя весьма заурядной личностью.

Обоим казалось, что кризис наступил внезапно. Но на самом деле он назревал, был необходим, даже неизбежен. И привел к другой реальности, показав в итоге, кто есть кто. Надо было пройти через страдания, чтобы обрести новую жизнь. Таким образом, внезапность кризиса — только видимая. Он уносит то, что не нужно. Такой кризис не разрушает, а строит новую жизнь.

Однако в жизни есть место не только неизбежным кризисам, но и неизбежным отношениям. Как говорится, пальцев одной руки будет много, чтоб сосчитать людей, без которых вы действительно не можете существовать. Узнать это легко по психо-физическим симптомам, которые у вас вызывает их отсутствие. Например, с кем-то грядет разлука (из-за отъезда или ссоры), и у вас в душе появляется тревога,



беспокойство, вы начинаете испытывать какое-то неопределенно тягостное состояние с бессонницей, головными болями. Появляется страх будущего. Симптомы стойкие: не день-два, а недели и месяцы. Вот если возникнут эти симптомы, знайте: человек вам по-настоящему дорог, от него вы так просто не уйдете. Лучше всего, не откладывая, наладить отношения, если они испортились. Еще лучше избегать конфликтов, чтобы не случилось непоправимое.

### Душа обязана трудиться

Душа, психика — до сих пор не проясненные понятия. На сегодняшний день можно с уверенностью говорить лишь о том, что эти категории имеют отношение к явлениям многоуровневой организации. Сознание, подсознание — это известно. Но как функционирует мозг? С одной стороны, его деятельность нельзя уподоблять работе какого-либо другого органа человеческого организма, скажем, печени. С другой стороны, наш стихийный материализм не позволяет видеть здесь сугубо нематериальный, духовный процесс.

Психиатр М.И.Рыбальский предложил энергию мыслительных процессов обозначать термином «гомоинтеллектуальная энергия». Она не фиксируется приборами (по крайней мере, на данном этапе развития науки), но является, тем не менее, некоей физической величиной. Можно сказать, что в психике человека существуют процессы, условно говоря, «грубые» и «тонкие». Первые формируют поддающиеся логическому объяснению поступки и мысли, вторые — это трудноуловимые «движения души».

Интересно читать русских физиологов, выдающихся исследователей-материалистов конца XIX — начала XX века. Их труды нередко содержат рассуждения экзистенциального, психоаналитического плана. «Ужасно непрочны мы живем, — писал физиолог А.А.Ухтомский в 1928 году, — жизнь каждого из нас готова сорваться из того неустойчивого равновесия, которое нас поддерживает. Это, в самом деле, колебание на острие меча; и только постоянным устремлением вперед, динамикой, инерцией движения удерживаемся мы в этом временном равновесии».

Сколько раз так бывает в отношениях с близким человеком! Даже не вихрь, не удар, а непонятно что. Мелочь, о которой и не думал, оказывается способной все изменить, перевернуть, разрушить все хорошее. Но в этом состоянии что-то тебя еще держит, на излете какого-то инстинкта ты пытаешься не сорваться, защитить эту хрупкую субстанцию — любовь.

Надо ввести в свою психофизиологическую систему новый «рефлекс» — сбережения любви. Над этим надо работать. Как писал А.А.Ухтомский, «тем осторожнее приходится относиться друг к другу, тем ответственнее всякое приближение к другому человеку и тем более чувствуешь эту страшную ответственность перед лицом другого, чем больше его любишь».

Любя, один человек вкладывает в другого некое количество энергии, «количество жизни» и рассчитывает при этом на взаимность. Но так бывает далеко не всегда. Чувства проходят. Люди не сберегают энергию, подобно электрической батарее, и те душевные силы, которые вы за-



тратили, не возвратятся вам сторидей. Нельзя произвольно «включить» любовь. И незачем взывать к совести, требовать верности «идеалам любви». Это никого не спасет.

### Не повод для злобы и отчаяния

В нашем сознании живет зыбкий образ любимого человека. На самом деле он, скорее всего, другой — с другими мыслями, стремлениями. Мы не в состоянии изменить эту его инакость и часто страдаем от такого несоответствия. Возникают мучительные выяснения отношений, конфликты. Каков же выход? Не строить умозрительные концепции бытия, не добиваться, чтобы другие им соответствовали, а просто жить. Поскольку нет ничего вечного, не раскрывать полностью свои чувства, держать дистанцию. Природа человеческих связей вообще не предполагает полной откровенности. Поэтому в жизни полезно чуть играть, что-то оставлять неразгаданным.

Природа дарит нам много возможностей адаптации. Даже к самым сложным, мучительным переживаниям. Например, к разрывам. Люди часто бросаются искать причину разрыва, но ее нельзя найти, ибо ее не существует. «Неправда, друг не умирает, он рядом быть перестает». Так, собственно, и любовь: она не умирает, она просто «перестает» быть. Любовь — это дар, она нематериальна, ее вообще нет в реальной жизни, она — сон, растянутый миг. Она рождается из воздуха, воздухом и становится. Раньше или позже... Такая вот субстанция.

Но что делать, если это уже случилось? Главная ошибка состоит в попытке найти причину, объяснить

случившееся. Дескать, не купил подарок, не так посмотрел, не то сказал или не успел сказать, появился кто-то «третий»... Неверный посыл, ошибочное целеполагание рожают неправильный ход мыслей и мучительные переживания. Известно: погружение в такую ситуацию не приносит искомого решения. Ситуация, как Молох, пожирает эмоции и душу.

Надо быть благодарным любимому человеку только за то, что он был. Просто был рядом. Был участником любви — этой великой мистерии, этой призрачной конструкции, созданной из собственных фантазий.

Конец мистерии — это повод для светлой грусти, а не для обиды, злобы, отчаяния... О прошлом надо оставлять светлые воспоминания.

### Прямой дороги нет

Человеку, находящемуся в сложном положении, надо понять, что выход из него не будет скорым и прямым. «Разрешение» ситуации обязательно произойдет, но не по линейной логике.

Хорошо бы освободиться от «дурмана линейного мышления». Когда случается какая-нибудь очередная неприятность, я говорю себе: опять судьба поворачивает куда-то, опять грядут перемены. Надо пытаться реагировать на психотравму в обход линейной логики. Идти прямым путем — значит подвергать себя риску отчаяния.

Было бы неверным истолковывать те или иные события, свои или чужие поступки с точки зрения какой-либо одной научной теории, направления. Более того, даже в рамках одной научной парадигмы можно обнаружить



взаимоисключающие вещи. В этом состоит диалектическое единство и подтверждение сложности, многовариантности человеческого поведения. В 1896 году Ухтомский, ученый-материалист, писал о желательности «строжайшего обдумывания» своих поступков, ибо ничего не исчезает и «память неумолима». Он же в 1911-1912 годах писал: «Доверься более своему подсознательному наблюдателю с его инстинктивными приемами и приметами, не пробуй вносить в дело свои сознательные порывы — ты ими можешь лишь перемешать карты и испортить то, что хочешь узнать. Ум может быть внешним образом очищен влияниями писаний и истины, но прочное и подлинное очищение внутреннего человека — это переработка сердца. Мир управляется свободой и любовью. Ищущие же своего удостоверения и обеспечения стремятся опереться на мертвые постоянства, и тогда в основе мира предполагают мертвые формы...»

Таким образом, надо держаться некоей средней линии: с одной стороны, обдумывать свои действия, а с другой — доверять своему внутреннему побуждению, инстинкту, не всегда осознаваемому до конца.

Если перестаешь думать о потерях и о провалах — перестаешь их бояться. Когда не стремишься непременно осуществить свои желания — жизнь преподнесет что-то новое, неожиданное. Неосуществленность желаний — это сама жизнь, ее неслышное движение, которое приводит к качественному скачку. ■

ЕДИНСТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ АЛЕКСАНДРА КУПРИНА ♦ ЕДИНСТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ АЛЕКСАНДРА КУПРИНА

Куприн родился 8 сентября 1870 года в городке Наровчатове Пензенской губернии. Вскоре умер его отец, мелкий чиновник-письмоводитель, и мать, Любовь Алексеевна, происшедшая из обедневшего рода татарских князей Кулунчаковых, переехала в Москву, где нашла приют во Вдовьем доме на Кудринской площади. Там, под низкими сводчатыми потолками, в мрачных стенах прошли первые годы жизни Саши. Пока он был маленький, мать, уходя, привязывала его веревочкой к кровати. И малыш часами сидел, как щенок на цепи, порой бессильно плача от голода.

Когда сын немного подрос, мать стала брать его с собой. Начались скитания по чужим домам, унижительное кланье и нестерпимые обиды, когда Сашу заставляли целовать руку у благодетелей. Позднее Куприн писал, что проклинает свою мать, ведь она стала причиной того, что вся его душа была загажена жалкой угодливостью и постоянными унижениями.

В 1876 году мать отдает сына в Московский Разумовский пансион. До двенадцати лет мальчик круглый год носил парусиновую рубашку и штаны воспитанника сиротского приюта. Оттуда Александр попал в кадетский корпус, где за провинности не раз подвергался наказанию розгами. Из кадетов у Куприна был только один путь — в Александровское юнкерское училище в Москве.

В училище его не пороли, но за то, что вместо занятий топографией «крутил любовь» с крестьянской девушкой Дуняшей,



Сergeй Демкин

# ЕДИНСТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ Александра Куприна

**«Тысячу раз может любить человек, но только один раз он любит» — к такому парадоксальному выводу пришел на склоне лет известный русский писатель Александр Иванович Куприн, чья жизнь служит тому подтверждением.**



он угодил в карцер. Но наказание не образумило пылкого юношу. Он продолжает влюбляться в каждую хорошенькую партнершу по вальсу. Вечером Александр мчится на тройке на бал в Институт благородных девиц, где его ждет «избранница сердца», а через неделю на катке объясняется в любви уже другой девице.

Тогда же по протекции случайного знакомого, журналиста Пальмина, Куприн напечатал свой первый рассказ «Последний дебют» и получил первый гонорар — девять рублей. Хотя рассказ был подписан «Александр К-нъ», начальство узнало, кто его автор, и «за бумагомарательство» отправило юнкера в карцер. Там он твердо решил, что, несмотря ни на что, будет писать.

В 1890 году Куприн был выпущен из юнкерского училища подпоручиком и направлен в 46-й Днепров-

ский полк, квартировавший в захолустных городках Подольской губернии. Скуку гарнизонной жизни ему скрашивали «милые прелестницы». Однажды на полковом балу он, не раздумывая, прыгает в окно со второго этажа, потому что одна из них пообещала за это поцелуй. Затем на смену мимолетным увлечениям приходит серьезное чувство. Куприн влюбляется в семнадцатилетнюю красавицу и начинает регулярно встречаться с ней. Но она сирота и живет у мужа своей сестры, капитана их же полка. В конце концов опекун узнает о романе и ставит условие: он разрешит Куприну жениться на девице, если тот поступит в Академию генерального штаба.

Во имя любви Александр готов на все. Он забрасывает свои литературные опыты и садится за учебники и уставы. Вступительные экза-



ны сдает на отлично. Но по пути в Петербург Куприн встречает в Киеве однокашников по кадетскому корпусу. На радостях они отправляются в ресторан-поплавок на Днепре. Там Александр Иванович, увидев, как подвыпивший полицейский



пристает к даме, вступает за ее честь. Завязывается драка, и Куприн выбрасывает полицейского в реку. Этот благородный поступок дорого обходится ему: в Петербург приходит приказ командующего Киевским военным округом, запрещающий подпоручику Куприну поступать в академию. Так была потеряна надежда жениться на той, кого он безумно любил.

Вскоре после этого Куприн выходит в отставку. Он живет в Киеве и сотрудничает со многими тамошними газетами — пишет рассказы,

очерки, стихи и фельетоны. Ездит по всей Украине, бывает в Москве, наведывается в Петербург. Заводит знакомства в литературных кругах.

Когда в ноябре 1901 года Александр Иванович приехал в столицу, писатель Иван Бунин решил познакомиться своего друга с издательницей журнала «Мир Божий» Александрой Аркадьевной Давыдовой, вдовой директора Петербургской консерватории. Они пришли к ней на квартиру, но оказалось, что хозяйка немного нездорова, и к литераторам вышла ее дочь, двадцатилетняя курсистка-бестужевка Муся, очень хорошенькая, черноглазая, с пышной высокой прической.

Мария Карловна была сиротой. Младенцем ее подкинули к дверям богатого дома. Выросла она среди знаменитостей, была общительна и остроумна. Увидев ее, Куприн вдруг так оробел, что попытался спрятаться

за спину друга.

— Разрешите представить вам жениха, талантливый беллетрист, недурен собой, Александр Иванович, поверните к свету, — балагурил Бунин, давая ему время оправиться от смущения. — Ну, как вам он?

— Ничего...

— Пойдете за него замуж?

— Как маменька прикажут, — засмеялась Муся.

Гости быстро откланялись, получив приглашение прийти на следующий день.



На этот раз их приняла сама хозяйка. Пригласила отобедать. На-крахмаленные салфетки, хрусталь, дорогие вина должны были свидетельствовать, что гостям на самом деле очень рады. Двум горничным помогала молоденькая девушка с лебединой шеей по имени Лиза, рано осиротевшая родственница писателя Мамина-Сибиряка, отданная в богатый дом на воспитание. Куприн не сводил глаз с Муси, в которую сразу же по уши влюбился, и не обратил на Лизу никакого внимания. Между тем именно Лиза впоследствии сыграет решающую роль в его судьбе.

Через три месяца Муся стала женой Куприна. На вопрос близкой подруги, любит ли она его, последовал такой ответ: «Мама хочет, чтобы я вышла за него замуж. У нас будет ребеночек. А потом, если Александр Иванович надоест, его можно будет сплавить, а ребеночек останется».

Ее доброе чувство к мужу питала уверенность, что он станет великим писателем. Куприн же испытывал к жене не просто любовь, а безумную страсть, которую та умело использовала. В то время Куприн писал свою повесть «Поединок», работа не ладилась, и Муся указала на дверь: «Пока «Поединок» не будет закончен, я тебе не жена».

Куприн покорно подчинился. Снял комнату и, написав очередную главу, спешил домой, к жене. Поднимался по черной лестнице, просовывал рукопись в приоткрытую на цепочку дверь. Потом садился на ступеньки и терпеливо ждал, когда Муся прочитает и его впустит. Однажды, чтобы увидеть жену, Александр Иванович подsunул уже читанную ранее главу, и дверь громко захлопнулась. «Казнен! И впрямь

казнен!» — рыдая, твердил он, не в силах встать и уйти.

В мае 1905 года «Поединок» наконец-то был издан. К Куприну пришла не только всероссийская, но и мировая слава. То, чего очень хотела Муся, свершилось.

Несмотря на всепоглощающую любовь к жене, Александр Иванович был далеко не идеальным мужем. То он пьянствовал в ресторане, пригласив весь мужской хор Александров-Невской лавры, то три дня пропадал у цыган, а то приводил домой пьяного попа-расстригу. Про него даже сочинили такой стишок: «Если истина в вине, сколько истин в Куприне?».

Куприн все чаще устраивал скандалы жене. Однажды, когда Муся поздно вернулась из театра, муж поджег на ней газовое платье. И тут же, опомнившись, бросился тушить, обливаясь слезами раскаяния.

Не удивительно, что Мария Карловна все больше охладевала к мужу. Зато Лиза, которую Куприн изредка встречал в доме Мамина-Сибиряка, безмолвно любила его. За прошедшие два года в жизни девушки произошло много событий. Она пережила железнодорожную катастрофу, в которой чудом осталась жива. Когда началась русско-японская война, отправилась медсестрой на фронт, работала в полевом госпитале, была награждена медалями. Едва не покончила с собой из-за того, что человек, с которым она обручилась на фронте, до полусмерти избил солдата.

Когда Куприну рассказали об этом, он проникся теплым чувством к родственной душе, не переносящей, как и он, несправедливости. «Достанется же кому-то такое счастье», — как-то со вздохом сказал



Александр Иванович Мамину-Сибиряку, глядя на неузнаваемо похорошевшую Лизу.

Когда у Куприных заболела дифтеритом маленькая дочка, Лиза бросилась спасать ее и круглые сутки просиживала у кровати. Девочка поправилась, а Мария Карловна, обрадованная тем, что малышка привязалась к Лизе, предложила ей на лето поехать с ними в имение друга Александра Ивановича, пригласившего писателя вместе с семьей.

Там Куприн, каждый день общаясь с Лизой, окончательно влюбился в нее. Однажды лунным вечером в парке, возле пруда, он не смог больше сдерживаться. Привлек ее к себе и прошептал: «Я больше всего на свете, больше семьи, себя, всех моих писаний люблю вас. Я...»

«Что вы, что вы...», — не дослушав, девушка вырвалась и убежала. А утром, никому ничего не сказав, уехала в Петербург. Разрушить семью, лишит дочь отца было для нее невыносимо. Втайне от близких она устроилась в инфекционное отделение больницы на окраине города. Там ее и разыскал друг Александра Ивановича Батюшков:

— Спасите Куприна от пьянства, от сброды и скандалов. Он губит себя, а издатели грабят его, — умолял Батюшков.

Брак с Мусей к тому времени исчерпал себя. «Мужчина в браке подобен мухе, севшей на липкую бумагу: и сладко, и скучно, но улететь нельзя», — так выразился писатель. Он разводится с женой и покупает в кредит пятикомнатный дом в пригородной Гатчине, где и начинает жить с любимой Лизой.

Через двадцать два года после женитьбы на Лизе Александр Ива-

нович написал ей: «Нет никого лучше тебя, ни зверя, ни птицы, никакого человека!»

Нет, Куприн не стал примерным мужем, но теперь всегда улыбался, ведь он был по-настоящему счастлив. Он изо всех сил старался обуздать свои сумасбродные порывы, но часто удивлял жену какой-нибудь неожиданной выходкой. Например, приводил бесхозную лошадь и требовал, чтобы она ночевала рядом с его кроватью, потому что ему хотелось узнать, как спят лошади.

После рождения дочери, названной Ксенией, Куприн начал всерьез бороться со своей тягой к «зеленому змию». Говорил, что лучше «будет переплавлять все многообразие жизни в реалистическую литературу». Писал рассказы, повести, романы, пьесы, которые печатались не только в России, но и за границей. Особое место в его творчестве занимала любовь, о которой он говорит целомудренно и благоговейно, а порой и нервно, с надрывом. У него есть много тонких рассказов об ожидании любви, о любовной тоске — обо всем, что испытал он сам. И самый пронзительный из них, «Гранатовый браслет», — о единственной и трагической любви маленького человека. Создавая эту повесть, Куприн плакал над рукописью.

Когда грянула революция, Александр Иванович, верный своему бунтарскому духу, вывесил в садике возле дома пиратский флаг с черепом и костями, купил у старьевщика погоны поручика и пришел их на старый френч, в котором расхаживал по дому. Позже он узнал, что его имя входило в списки ЧК для «показательного расстрела».



После того как большевистская власть утвердилась окончательно, Куприн вместе с семьей уехал за границу и обосновался в Париже. Жизнь в эмиграции стала для писателя тяжелым испытанием.

«Дела мои бамбук. Денег у меня ни гроша», — писал он одному из своих друзей. Все заботы взяла на себя Лиза. Она выбивалась из сил, стараясь спасти любимого мужа от безысходной нищеты: переговоры с издателями, долги, заклады, выкупы — все лежало на ней. Пыталась даже открыть переплетную мастерскую. За эту преданность Куприн любил ее еще больше.

Между тем писатель почти ослеп, а в 1938 году ему поставили смертельный диагноз. Тогда же Куприну предложили вернуться в СССР. Ни он сам, ни его жена не знали истинных мотивов приглашения писателя на родину. На самом деле, оно было сделано из чисто политических соображений по личному указанию Сталина, которому советский посол во Франции Потемкин писал: «Куприн едва ли напишет что-нибудь стоящее, но с политической точки зрения его возвращение представляет кое-какой интерес».

На вокзале, когда Куприн вышел из вагона, к нему кинулся глава советских писателей Фадеев: «Александр Иванович, поздравляю вас с возвращением на родину...» «А вы кто такой?» — прервал его Куприн и прошел мимо.

Супругам дали четырехкомнатную квартиру на Лесном проспекте в Ленинграде. Газеты запестрели интервью со знаменитым писателем, которых он не давал: «С чув-

ством огромной радости я вернулся в свою ставшую сказочно прекрасной страну...», «Бесконечно признателен Советскому правительству, давшему мне возможность...» Но



Куприн ничего об этом не знал — Лиза тщательно оберегала мужа от политического спектакля.

Александр Иванович умер 25 августа 1938 года на руках у верной жены, до последней минуты старавшейся ободряюще улыбаться дорогому мужу. Жить без него Лиза не смогла и зимой 1942 года, отказавшись покинуть блокадный Ленинград, покончила с собой. ■



# Судоку

Судоку 1

		6	7			8		2
8	3			4	2		6	5
	2	4	6	5		3		9
	9			1	5		3	
5	8	2	4			6	7	1
	1		2	7	6	9		8
3		9			4	1	2	
1	6		3	2			8	
	4	8			7	5		3

Мы продолжаем публиковать для вас японские головоломки «судоку». К нам в редакцию приходит много благодарных писем, и мы очень рады, что эта игра вас заинтересовала.

Судоку 2

8	6		7	4		1		9
				1	2		8	
7	2	1	8		5	3		4
6		7	9		4	5		2
	9			8	1		3	7
3		2	5	7		9		
2		9		6			5	1
		8			9	2		6
4	5		1		7		9	



удоку 1

2
5
9
1
8
3

Решение судоку 1

9	6	5	8	7	3	4	2	1
7	4	3	9	2	1	8	5	6
8	1	2	5	4	6	9	7	3
5	9	7	6	3	4	2	1	8
4	8	1	7	9	2	6	3	5
2	3	6	1	8	5	7	9	4
3	7	9	4	5	8	1	6	2
1	5	8	2	6	9	3	4	7
6	2	4	3	1	7	5	8	9

Напомним правила. Перед вами большой квадрат, поделенный на 9 маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры. По условиям игры нужно заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате цифры не повторялись.

удоку 2

9
4
2
7
1
6

Решение судоку 2

7	6	5	9	8	1	4	2	3
2	4	1	7	3	5	9	8	6
8	3	9	6	4	2	7	1	5
6	9	8	5	7	4	2	3	1
5	7	2	8	1	3	6	4	9
3	1	4	2	6	9	8	5	7
4	5	7	3	9	8	1	6	2
1	2	6	4	5	7	3	9	8
9	8	3	1	2	6	5	7	4



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа																																											
почтовый индекс										область (край)																																	
район																																											
город (поселок, деревня, село)																														в/я													
улица (квартал проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)																				дом					корпус					квартира													
фамилия																				имя																							
отчество																				код города					телефон																		
кол - во экз.																				кол - во экз.																							
002 "Господин Р. и Я"																				□□		003 "Кодекс здоровья"																				□□	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)																																											
"60 лет - не возраст"																																											



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: руб. коп.

Плательщик (подпись)

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: руб. коп.

Плательщик (подпись)

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 95), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет». Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону: (495) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. С
2. В
3. С
4. D
5. А

6. Ленинград,  
Сталинград,  
Одесса,  
Севастополь

7. В
8. А
9. С
10. D





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 3-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-5 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-5 за 2006 г.

а также книги:

С.Шенкман «ГОСПОДИН Р. И Я»

Т.Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп						
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия инициалы)											

**В следующем номере:**

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
ЛЕЧЕНИЕ ГИПОТИРЕОЗА  
НУЖНО ЛИ ОПЕРИРОВАТЬ АДЕНОИДЫ?  
КАРАНДАШ В ЛЕВОЙ РУКЕ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 12.04.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 101 000 экз. Заказ № 8908.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Интернет/Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)









5/11/18 5-06





# Будь здоров!

№6  
2006

100

страниц  
о самом  
главном

Забудьте  
про хандру!

Грыжа  
позвочника

Идеальное  
пищеварение

Защитите  
щитовидку

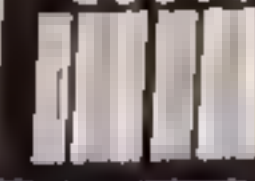
Зачем  
организму  
камни?

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

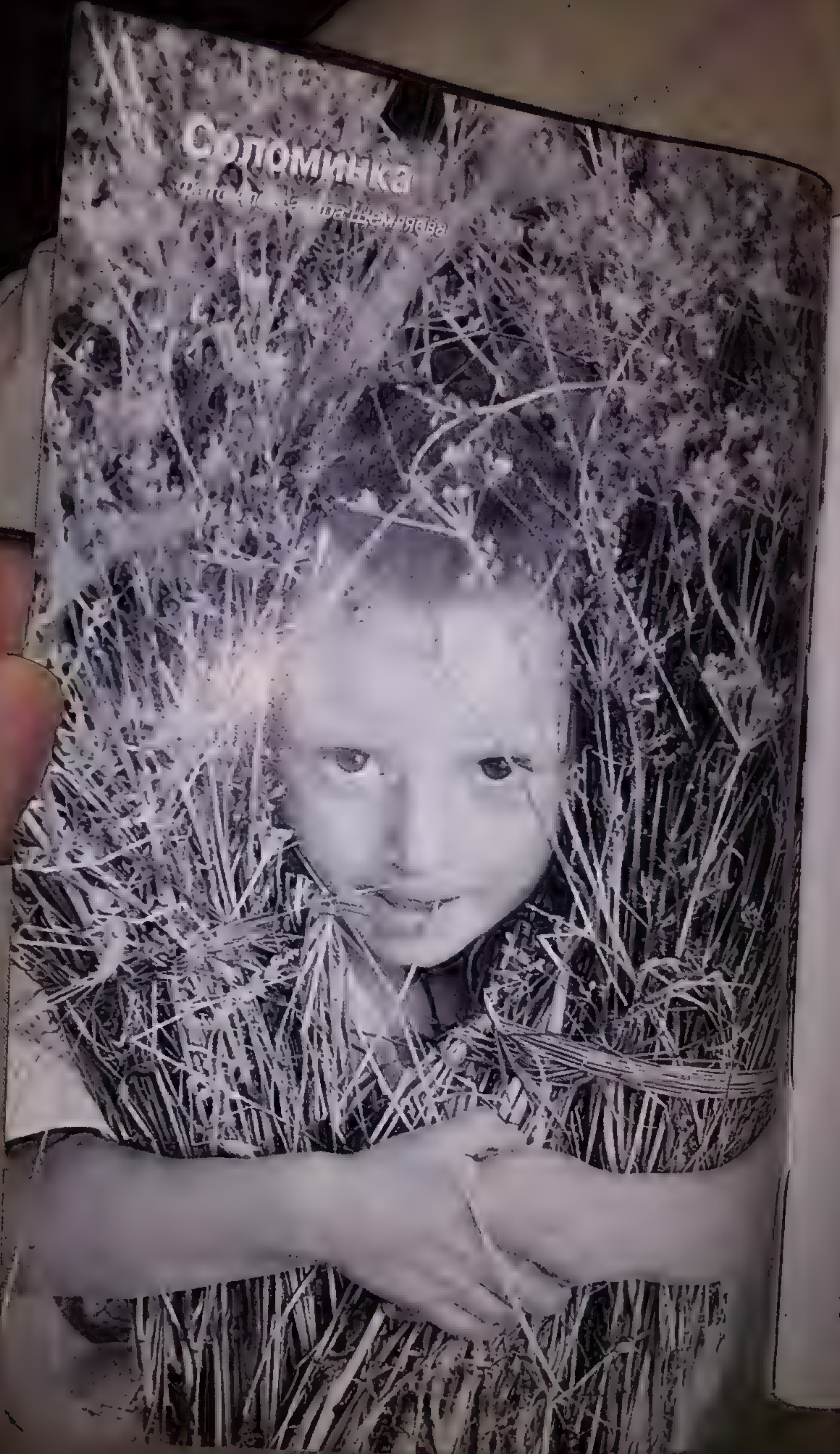
06006





Соломинка

Воспитательница



Е  
Н  
О  
В  
  
Из  
«Д  
  
Жу  
Ст  
  
Ди  
Бо  
  
Гла  
Вер  
  
Ред  
Вик  
Бор  
Вла  
Нин  
Гали  
Тать  
  
Обоз  
Тать  
Вале  
  
Ред  
Елен  
  
Отде  
Татья  
Сыр  
  
Верс  
Поли  
  
Рисун  
Адол  
  
Фото  
Генна  
  
Адрес  
Москв  
Сущев  
строен  
  
Телефо  
710-72  
  
Электр  
budzdon  
© «Буд



Ежемесячный журнал  
№6 (156), июнь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)  
© «Будь здоров!», 2006 г.

<b>Наталья Полосина</b> Хандра по-русски .....	2
<b>Татьяна Абрамова</b> Идеальное пищеварение .....	5
<b>Жорес Медведев</b> Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс» .....	11
<b>Лариса Никитина</b> Защитите щитовидку .....	16
<b>Николай Мазнев</b> Безнадежных больных не бывает .....	20
<b>Светлана Шатохина</b> Зачем организму камни? .....	25
<b>Валентина Ефимова</b> Фитотерапия остеопороза .....	29
<b>Татьяна Яковлева</b> Аденоиды. Что делать? .....	33
<b>Надежда Федорова</b> Грыжу лечит лазер .....	41
<b>Илья Муравин</b> Семейный врач по имени «Руслан» .....	46
Поможем друг другу .....	49
Консультация специалиста .....	52
<b>Валентина Яраева</b> Фильтр «NEROX»: простой и эффективный ...	55
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	60
<b>Варвара Пискорская</b> Школьная любовь .....	62
<b>Владимир Скрипалев</b> Плывать раньше, чем ходить .....	66
Коэффициент эрудиции .....	71
<b>Алла Баркан</b> Карандаш в левой руке .....	72
<b>Иван Вязов</b> Сеанс медитации .....	76
Без подробностей .....	79
<b>Демьян Утенков</b> Незримая красота «узорочья» .....	82
Судоку .....	90



Наталья Полосина

# Хандра

по-руски



Вс  
об  
не  
ве  
мы  
ло  
рь  
бл  
ту  
на  
ем  
пл  
это  
стр  
бо  
пре  
Г  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025  
2026  
2027  
2028  
2029  
2030  
2031  
2032  
2033  
2034  
2035  
2036  
2037  
2038  
2039  
2040  
2041  
2042  
2043  
2044  
2045  
2046  
2047  
2048  
2049  
2050  
2051  
2052  
2053  
2054  
2055  
2056  
2057  
2058  
2059  
2060  
2061  
2062  
2063  
2064  
2065  
2066  
2067  
2068  
2069  
2070  
2071  
2072  
2073  
2074  
2075  
2076  
2077  
2078  
2079  
2080  
2081  
2082  
2083  
2084  
2085  
2086  
2087  
2088  
2089  
2090  
2091  
2092  
2093  
2094  
2095  
2096  
2097  
2098  
2099  
2100



Встретив недавно приятеля, я, как обычно, поинтересовалась, как у него дела. «Отвратительно! — ответил он. — Сплошные проблемы!». В ходе разговора выяснилось: он только что поменял старый автомобиль на новый, дочь благополучно поступила в институт, отпуск всей семьей провели на море. Почему бы на мой вопрос ему не ответить, что дела идут неплохо? Да просто потому, что у нас это не принято. Мы охотно демонстрируем окружающим свою озабоченность, «замороженность» проблемами.

По этой причине иностранцы считают нас не только хмурыми, но и недоброжелательными: любая демонстрация «несчастливости» ими воспринимается как акт враждебности. И в самом деле: при общении чья-то подавленность естественным образом переносится на окружающих.

Конечно, у нас достаточно внешних причин для неудовлетворенности жизнью. Больше, чем у жителей Западной Европы или США. Но было бы наивно думать, что там люди не переживают тяжелых драм. Просто там действует другой стереотип: держать улыбку на лице, чтобы ни случилось. И в этом проявляется уважение к другим людям.

Во всем мире существуют группы психологической поддержки, объединяющие людей, переживших горе, утрату. Мне кажется, в нашей стране такие группы не менее нужны тем, кто старается позитивно воспринимать свою жизнь. Если с вами, не дай бог, случилась беда, найдутся люди, которые вам посочувствуют. Со-страдать у нас готовы многие. А вот со-радоваться чужим успехам — далеко не все. И

людям, пытающимся сохранить позитивный взгляд на вещи, бывает трудно.

Кстати, оптимистами часто бывают как раз те, на чью долю выпадает немало трудностей. Психологи единодушны в объяснении этого феномена: эмоциональная реакция зависит не от самих событий, а от того, как мы их воспринимаем. Две мои знакомые недавно пережили развод. Одна впала в депрессию, решив, что ее женская судьба завершилась. А другая сказала себе: «Жизнь продолжается, я могу встретить человека, с которым стану по-настоящему счастливой».

У российских людей очень живуч еще один стереотип: счастье связано с заметными достижениями. Мол, радоваться жизни может только человек выдающийся, чего-то добившийся или имеющий много денег. Получать удовольствие просто от факта своего существования многие считают даже неприличным. Причем если раньше под достижениями понимались в основном успехи в профессиональной деятельности, то сейчас люди все чаще оцениваются по тому, сколько они зарабатывают. Некритическое отношение к такому стереотипу может загнать человека в депрессивное состояние: «Раз я получаю меньше других, значит, я хуже их и, следовательно, несчастливее».

В реальности же все самое главное, то, что делает нас счастливыми, дается абсолютно бесплатно — любовь, дружба, внимание, забота, понимание. И только когда человеку не хватает этих духовных ценностей, он пытается компенсировать их отсутствием деньгами. Чаще всего — неудачно.



Близко к этому стереотипу и другое навязанное нам современным обществом утверждение: «Я должен быть продуктивным, творческим человеком. Иначе жизнь теряет смысл». Многие из тех, кто сегодня вынужден был оставить свою профессию и заняться какой-нибудь непрестижной работой, начинают чувствовать себя людьми второго, а то и третьего сорта, забывая старую как мир истину: элемент творчества присутствует даже в работе дворника.

Все эти стереотипы мешают человеку радоваться жизни, создают фон для настроения, не раз описанного в русской литературе под именем «хандра». Понятие это исконно российское, словарь Ожегова трактует его как «мрачное, тоскливое настроение, томительную скуку». Но неужели от стереотипов нельзя избавиться?

При желании каждый из нас может перепрограммировать себя на позитивный настрой. Но хочу предупредить: дается это не слишком легко. Негатив срабатывает автоматически, а позитив требует воли и усилий — примерно таких же, какие затрачивает ребенок на освоение правил поведения. В течение дня не раз приходится возвращать себя к оптимистичным утверждениям и во всем искать позитивную сторону.

На психологическом факультете студенты анализировали ситуацию: может ли сохранять положительный настрой мать, когда ее ребенок болеет? Многие считали, что это противоестественно. А одна студентка сказала: «Из собственного опыта я вынесла убеждение, что реальную помощь себе и другим может оказать лишь тот человек, который в

тяжелой ситуации сохраняет жизнеутверждающую позицию». Она рассказала, что год назад ее маленький сын попал в больницу с тяжелым ожогом. Было страшно за него, но она взяла себе за правило улыбаться, быть доброжелательной со всеми. Входила в палату неизменно в хорошем настроении, приносила веселые книжки и читала их детям. Это изменило настроение ее ребенка и всех детей в больничном отделении.

Вспоминаю еще одну историю, рассказанную мне одной американской учительницей. В ее школе вместе со здоровыми ребятами учатся дети-инвалиды. Когда в программу обучения ввели уроки ритмики и танцев, ребят, передвигающихся на колясках, от занятий освободили. Учителя посчитали, что видеть танцующих одноклассников им будет тяжело. Но педагоги ошиблись. Оказалось, что дети, лишенные возможности танцевать, и не думают завидовать здоровым. Они хотят слушать музыку, смотреть, как танцуют их друзья, и радоваться за них. Все это ребята изложили в письме директору. Так дети преподнесли хороший урок взрослым.

Сам по себе факт, что другой человек умеет что-то делать лучше, чем ты, нейтрален. К нему можно отнестись по-разному, но самое конструктивное для психики переживание — искреннее восхищение.

Пребывать в хорошем состоянии духа, радоваться за других — это нравственный акт. Более того, это наша обязанность перед собой и другими, какие бы козни ни строила нам окружающая действительность. ■

Та

И

Учен

что

чело

жизн

окол

и 50

жид

Над

гига

коли

жел

киш

трак

труд

с огр

напр

прак

всяк

Что

дела

жел

рабо

и бе

Об э

рас

с со

стаж

Пром

Лит



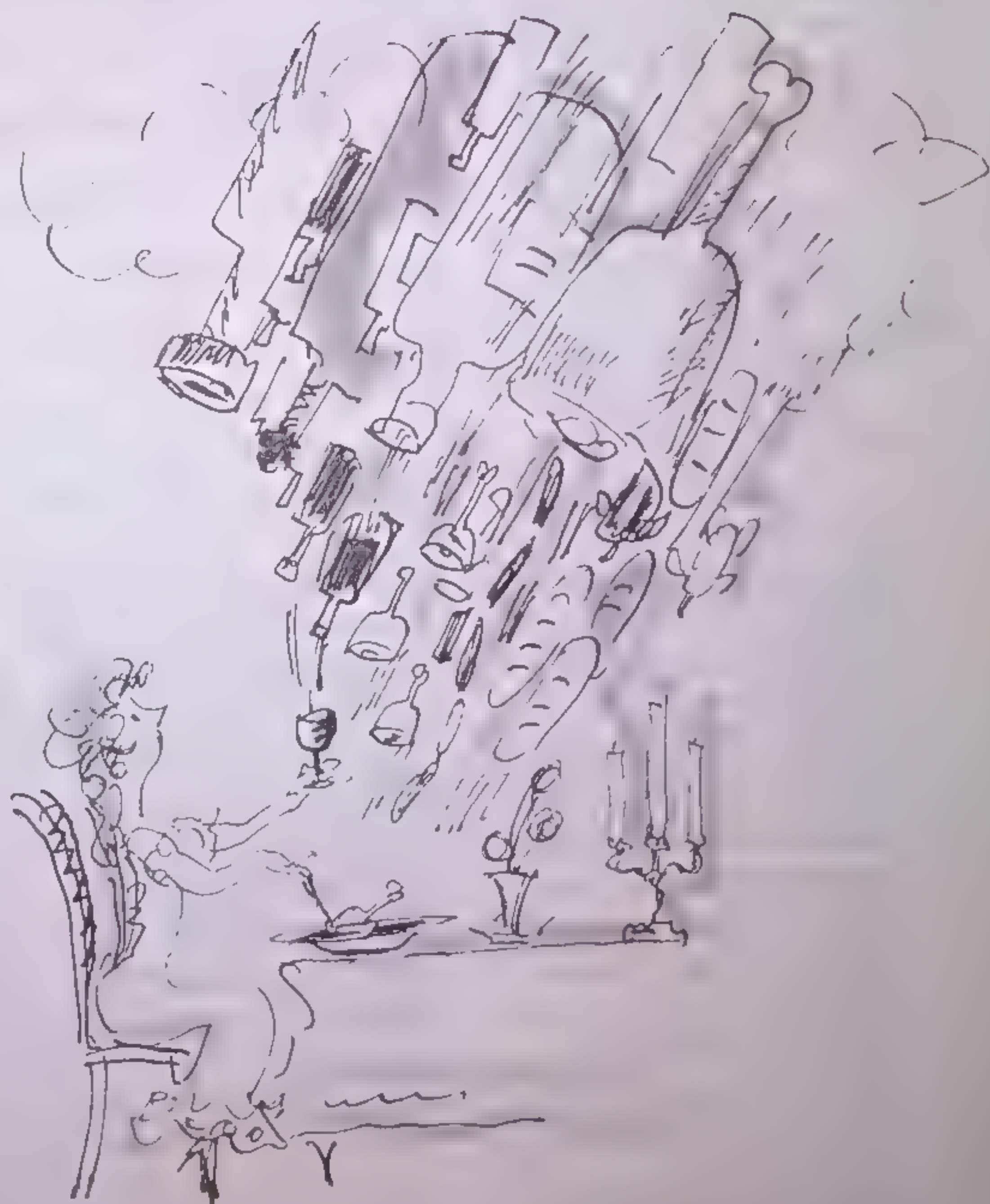
Татьяна Абрамова

# ИДЕАЛЬНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Ученые подсчитали, что в среднем человек за всю свою жизнь потребляет около 30 тонн пищи и 50 тысяч литров жидкости.

Над таким гигантским количеством желудочно-кишечному тракту приходится трудиться с огромным напряжением практически без всякого отдыха. Что же нужно делать, чтобы желудок и кишечник работали активно и без сбоев?

Об этом рассказывает врач с сорокалетним стажем Татьяна Прокофьевна Литницкая.



Все мы знаем, что пищеварение начинается во рту. При виде аппетитной пищи «слюнки текут» — неспроста — так организм загодя готовится к процессу пищеварения. Слюна смачивает сухую пищу, а содержащиеся в слюне ферменты уже начинают расщеплять углеводы.

Пережеванная и смешанная со слюной пища в виде пищевой массы попадает по пищеводу в желудок, мышцы которого, интенсивно сокра-



## ТЕСТ

Ответьте на вопросы специального теста, чтобы определить, как работает ваш пищеварительный тракт. На вопросы нужно отвечать «да» или «нет».

1. Ваш обычный распорядок дня очень насыщен?
2. Вы едите только два раза в день, но «как следует»?
3. Вы считаете, что в наше бурное время разумно и оправданно есть пищу быстрого приготовления?
4. Считаете ли вы необходимым каждый день есть мясные блюда?
5. Часто ли у вас бывают поносы или запоры?
6. В связи с запорами часто ли вы принимаете слабительные?
7. Мучают ли вас боли в желудке или изжога после еды, особенно после употребления кофе, апельсинового сока или сладостей?
8. Вы покупаете продукты независимо от сезона?
9. Часто ли вы используете медицинские препараты, чтобы избавиться от чувства тяжести в желудке?
10. В вашей семье были случаи рака желудка или кишечника?

щаяся, перемешивают ее с желудочным соком. Под воздействием желудочного сока происходит расщепление белков. В течение 3-6 часов сравнительно густая пищевая масса становится жидкой.

Из желудка жидкая масса маленькими порциями попадает в тонкий отдел кишечника, где подвергается действию желчи из печени, пищеварительных соков, выделяемых поджелудочной железой и кишечной стенкой. Здесь расщепляются белки, жиры и углеводы. Через стенки кишечника питательные вещества всасываются в кровь и лимфу.

Для полного переваривания простых углеводов требуется меньше часа, жиры усваиваются гораздо медленнее — в течение нескольких часов. Непереваренные остатки пищи проходят дальше — в толстую кишку, где лишняя жидкость всасывается и постепенно образуются плотные каловые массы, которые удаляются из организма. Кроме того, в толстой кишке под воздействием большого количества микрофлоры расщепляется клетчатка.

В тонкой и толстой кишках обитают примерно 400 различных видов бактерий. Они помогают расщеплять компоненты пищи, стимулируют и укрепляют иммунную систему, защищают организм от болезней. Некоторые виды бактерий вырабатывают вещества, которые уничтожают болезнетворные микроорганизмы, попадающие в кишечник с пищей. Бактерии толстого кишечника синтезируют витамины группы B.

При неправильном питании происходят изменения кишечной среды, которые отрицательно сказываются на жизнедеятельности полезной микрофлоры. Равновесие может быть нарушено также из-за приема антибиотиков или стероидных препаратов, при попадании в кишечник остатков удобрений и средств защиты растений, а также гнилостных бактерий, например из больного зуба.

Нарушение равновесия кишечной микрофлоры приводит к дисбактериозу, при котором многие питательные вещества не могут быть полностью усвоены организмом. Поэтому страдает иммунная система, человек становится более предрасположенным к инфекциям. Признаками дисбактериоза и других нарушений пищеваре-



ния могут быть быстрая утомляемость, раздражительность, нервозность, апатия, запоры. Дисбактериоз нужно лечить. Хорошие результаты во многих случаях дает специальная санация кишечника — очистка его от токсинов, вредных бактерий и грибов. Наиболее радикальный метод — промывание кишечника большим количеством воды (однако такой метод не восстанавливает нормальную микрофлору кишечника).

Правда, можно обойтись и без этого: достаточно изменить свои пищевые пристрастия и отрегулировать двигательный режим.

Татьяна Прокофьевна предлагает трехнедельную программу оздоровления пищеварительной системы.

В идеале питание должно быть сбалансированным и разнообразным, а пища — непременно свежей. Здоровое питание не означает каких-то строгих ограничений — речь идет только о более сознательном выборе продуктов. При планировании рациона придется учитывать потребность организма в жизненно важных ферментах, витаминах, минеральных и балластных веществах.

Главное в программе — постепенный переход на новый здоровый рацион. Нельзя забывать об обильном питье. Жидкость нужна, и чтобы размачивать пищевой комок, иначе могут возникнуть запоры.

Для пищеварения одинаково важны как состав пищи, так и время ее приема. Например, вечером пищу с низким содержанием жиров желудку переварить значительно легче, чем жирную.

Дневной рацион рекомендуется распределять на пять приемов — три основных и два промежуточных. В промежутках между основными приемами пищи необходимо съедать фрукты и овощи, а не бутерброды или выпечку. Есть следует не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Какие же продукты особенно полезны для хорошей работы желудка и кишечника?

Прежде всего, это разнообразные овощи. Они ценны витаминами и клетчаткой, содержат растительные гормоны и горечи, укрепляющие противовирусную защиту организма и очищающие кишечник от грибов и вредоносных бактерий. Кроме того, благодаря овощам организм может пополнить запасы необходимых минеральных веществ.

**11.** Вы часто страдаете от сильного вздутия живота?

**12.** Часто ли вы подвергаетесь стрессу?

**13.** Вам не удается устоять перед частым потреблением шоколада, тортов, конфет?

**14.** Вы едите обычный белый хлеб вместо цельнозернового?

**15.** Вы страдаете геморроем?

**16.** Испытываете ли вы отвращение к каким-нибудь продуктам?

**17.** Были ли у вас операции на желудке или кишечнике?

Если вы ответили утвердительно менее чем на 7 вопросов, то у вас нет особых проблем с пищеварением. Но не ждите, чтобы ваш желудочно-кишечный тракт начал подавать сигналы бедствия, займитесь профилактикой. Если же вы ответили «да» на 7 и более вопросов, значит, с вашим пищеварением не все в порядке. Если положительных ответов больше 12, нужно обратить самое пристальное внимание на свой желудочно-кишечный тракт, и в том числе на восстановление равновесия кишечной микрофлоры — оно серьезно нарушено.



## МЕНЮ

Примерное меню на один день, способствующее налаживанию правильного пищеварения.

**Завтрак.** Любая злаковая каша, размоченные в воде сухофрукты, кефир (йогурт), тертое яблоко с творогом.

**Обед.** Небольшой кусок отварного нежирного мяса с большим количеством разнообразных тушеных овощей — кабачки, помидоры, болгарский перец, репчатый лук, морковь. Травяной чай или сок.

**Ужин.** Большая порция салата с растительным маслом и с хлебом из цельных зерен, рыбные паровые котлеты, травяной чай.

В промежутках на выбор — сливовый сок, сок из кислой капусты, замоченные пшеничные отруби, минеральная вода с высоким содержанием сульфатов, льняное семя. Льняное семя нужно размолоть, размешать 2 ст. ложки порошка в полстакана воды и выпить. Эффект усилится, если добавить мед и протертые фрукты.

Рекомендуется употреблять бобовые, фрукты, каши и хлеб из цельного зерна. Полезными их делают, в том числе, балластные вещества, которые способствуют продвижению пищевой массы (создают большой объем и раздражают рецепторы кишечника) и поглощают токсины.

Травяные чаи содержат много эфирных масел. Особенно подойдут в данном случае фенхель, тимин, тимьян и ромашка, которые помогают при коликах и вздутии живота. Также полезна минеральная вода.

В рацион нужно включить яблочный уксус, содержащий полезные уксуснокислые бактерии.

Молоко и кисломолочные продукты содержат белки и молочнокислые бактерии, которые регулируют состав кишечной флоры, служат источником синтеза ферментов. В последнее время в магазинах появляется все больше молочных продуктов, содержащих живые молочнокислые бактерии. Считается, что такие пробиотические продукты благотворно влияют на микрофлору кишечника, поскольку полезные бактерии «без потерь» проникают в кишечник. Однако кишечная флора способна к саморегуляции, и при сбалансированном питании, богатом балластными веществами, ее равновесие восстановится само. А чтобы его поддерживать, достаточно ежедневно упот-





реблять какой-нибудь натуральный кисломолочный напиток.

При выполнении трехнедельной программы оздоровления системы пищеварения полезно два раза устроить разгрузочный день и подвергнуть организм «бомбардировке» витаминами и балластными веществами, например с помощью фруктов. Разгрузочный день особенно полезен после обильных застолий. Вам потребуется 1,5 кг свежих фруктов, которые надо распределить на 4 приема пищи. Разрешаются любые фрукты, за исключением бананов и авокадо. За день надо выпить не менее 2 л жидкости — это может быть минеральная вода, несладкие фруктовые соки и травяные чаи. При желании фрукты можно заменить свежавыжатыми соками — 1 литр за день на 5 приемов.

После еды либо прилечь на 20-30 минут, либо, наоборот, интенсивно подвигаться — сделать не менее 1000 шагов. Не важно, что вы выберете — и то и другое способствует пищеварению.

Когда вы отдыхаете лежа, все жизненные процессы тормозятся, и ничто не отвлекает организм от переваривания пищи. К тому же короткий сон заряжает энергией.

Прогулка также помогает пищеварению — движение способствует стимуляции кровообращения и препятствует снижению артериального давления, которое обычно бывает после еды.

Больше двигаться особенно важно тем, у кого работа преимущественно сидячая: без активных движений правильное пищеварение наладить не удастся.

Любую прогулку можно сочетать со спортивными упражнениями. Например, продолжая быстро идти или бежать трусцой, начинайте все выше поднимать колени к животу. Руки остаются свободными, чтобы было легче сохранять равновесие. Если ваш путь преграждает препятствие, попробуйте перепрыгнуть его. Время от времени останавливайтесь и делайте приседания. Это не только тонизирует кишечник, но и стимулирует кровообращение.

Стрессы, еда всухомятку и наспех — все это нарушает работу желудка. Очень часто расстройства пищеварения бывают обусловлены спазмами и мышечным перенапряжением. В этих случаях на помощь придет массаж.

Две важные массажные процедуры воздействуют на нервный центр, управляющий пищеварением. Первый вид массажа надо делать самостоятельно, поскольку нажим при поглаживании нужно регулировать, ориентируясь на собственные ощущения, а для второго вам понадобится партнер.

1. Лягте на спину и расслабьтесь. Мысленно нарисуйте горизонтальную линию на уровне пупка. Подушечкой указательного пальца проведите по животу вдоль воображаемой линии. При этом у вас должно возникнуть ощущение легкой рези, — вы обнаружили рефлексогенную зону, управляющую пищеварением.

Затем начните делать массаж — несильные надавливания на живот всей ладонью, двигаясь справа налево или слева направо так, чтобы воображаемая линия находилась примерно в центре ладони. Главное — выполнять движения только в одном направлении, а не туда-обратно. Такой массаж нужно делать по 5 минут, лучше каждый день через 1,5-2 часа после еды.



## МАССАЖ

2. Лягте на спину на жесткую поверхность и 2 минуты глубоко и ровно подышите. Партнер кладет ладонь на ваш живот и начинает массаж на левой стороне живота, ниже края реберной дуги, выполняя круговые движения сведенными вместе пальцами вниз к паху.

Теми же круговыми движениями партнер должен промассировать ваш живот, начиная с области выше пупка с правой стороны.

Затем следует увеличить «массажный круг»: начать движения над правой частью паха, подняться вверх, затем выше пупка справа налево, затем вниз, к левой части паха. В конце массажа нужно описать полные круги, начиная и заканчивая в левой части паха. Такой массаж делается 10 минут ежедневно через 1,5-2 часа после еды.

Очень полезны для хорошей работы кишечника специальные упражнения, направленные на укрепление мышц живота. Вам потребуются большой мяч и обруч.

1. Крутите обруч на животе.

2. Сядьте на мяч. Выпрямите спину, ноги поставьте на ширину бедер. Не отрывая ног от пола, выполняйте легкие подскоки на мяче. Не нужно значительных усилий, просто почувствуйте, как работают мышцы таза.

3. Лягте на спину, ноги положите на мяч. Голени обхватите мяч так, чтобы они не соскальзывали. Приподнимайте верхнюю часть корпуса, вытягивая при этом руки вверх. При подъеме опускайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею. Удерживайте напряжение 5-7 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение 6 раз с паузой по 30 секунд.

4. Лягте на спину, руки свободно вытяните в стороны. Глубоко и медленно вдохните, раздувая живот по мере наполнения легких воздухом. Так же медленно выдыхайте, втягивая живот, и втяните его так глубоко, как сможете.

5. Лягте животом на мяч и покачайтесь вперед-назад, чтобы расслабиться. Положите на пол перед собой книгу. Во время выполнения упражнения не отрывайте носки от пола. Руками тоже касайтесь пола, чтобы сохранить равновесие. Почитайте в такой позе минут пять.

6. Прodelайте легкие подскоки в течение 3-4 минут. Ноги ставьте параллельно друг другу, колени и локти слегка согните, спину выпрямите. Затем 2-3 минуты перепрыгивайте с ноги на ногу, одновременно взмахивая руками. Слегка присядьте и выполните из такого положения 4 прыжка, прогнувшись, полностью выпрямляя ноги и руки.

Все эти упражнения оказывают возбуждающее действие на перистальтику, стимулируют работу ленивого кишечника, помогают наладить правильное пищеварение.

Как видите, чтобы иметь «идеальное пищеварение», нужно приложить усилия, но ради хорошего самочувствия можно и потрудиться. ■

Жор

Ан

ИЛ

Прош  
и гер  
старе  
учень

Натур

Поиск  
привел  
тиокси  
ющих  
ных ра  
кие до  
бодно  
нативн  
лекарс  
ких ис  
иссле  
ствие  
а зате  
цион.  
нии жи  
дантам

Про  
рости  
тиокси  
по лик  
лов, а  
парать  
метабо  
риклет  
митох  
дят эн  
того, с  
к удал

Оконча



Жорес Медведев

# Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс»

*Прошлую и нынешнюю публикации известный биолог и геронтолог Жорес Медведев посвятил антиоксидантной теории старения организма. Главный вопрос, на который ищет ответ ученый, звучит так: можно ли продлить жизнь антиоксидантами?*

## Натуральные антиоксиданты

Поиск способов продления жизни привел к созданию синтетических антиоксидантных препаратов, защищающих организм от действия свободных радикалов. Во многих странах такие добавки к питанию сейчас свободно продаются в рамках «альтернативной медицины», но в отличие от лекарств они не проходят клинических испытаний. Правда, некоторые исследователи проверяли их действие в экспериментах на животных, а затем включали в повседневный рацион. Но больших успехов в продлении жизни синтетическими антиоксидантами достигнуто не было.

Проблемы такой «терапии от старости» состоят даже не в том, что антиоксиданты не выполняют функций по ликвидации кислородных радикалов, а в том, что синтетические препараты, не включаясь в нормальный метаболизм, не проникают в те внутриклеточные структуры (например, в митохондрии), в которых происходят энергетические реакции. Кроме того, организм плохо приспособлен к удалению синтетических продук-

тов. Как радиопротекторы, то есть вещества для защиты от последствий радиации, они используются в течение коротких периодов времени. В качестве же геропротекторов (веществ, защищающих от старения) их предлагается применять в течение многих лет. По моему мнению, в этом нет необходимости, так как существуют многочисленные натуральные антиоксиданты в тех пищевых продуктах, которые потребляются ежедневно и метаболизм которых достаточно хорошо изучен. Красное вино, основной действующий компонент «французского парадокса», — далеко не единственный и отнюдь не самый богатый источник природных антиоксидантов.

В Тафтском университете в Бостоне проводится многолетнее экспериментальное исследование разных пищевых продуктов, в ходе которого определяется их способность быстро нейтрализовать свободные радикалы. Способность разных продуктов к нейтрализации свободных радикалов бостонские исследователи подсчитывают в единицах ORAC (от англ. oxygen radical absorbance capacity). Исходя из результатов своего эксперимента они предлага-



ют считать нормой 3500 ORAC в день и добавляют: «удвоение этой дозы может дать дополнительную защиту от старения». Зная число единиц ORAC, содержащееся в продуктах, можно рассчитать количество таких продуктов на день. Мы с женой, например, потребляем ежедневно около 3000 «бостоновских» единиц натуральных антиоксидантов.

Продукт	Кол-во ORAC в 100г
Чернослив	5770
Перец красный	731
Изюм	2830
Вишня	670
Черника	2234
Фасоль зеленая	503
Ежевика	2036
Лук	449
Баклажаны	386
Черная смородина	1650
Капуста цветная	377
Малина	1220
Капуста кочанная	298
Шпинат	1210
Картофель	313
Сливы	949
Яблоки	218
Брокколи	888
Бананы	221
Свекла	841
Помидоры	189
Авокадо	782
Кабачки молодые	150
Виноград красный	739
Огурцы	54
Виноград белый	446
Апельсины	740

Большинство природных антиоксидантов — витамины и пигменты, с помощью которых сами растения защищаются от свободных радикалов. У растений есть и ферментативные системы защиты, но, поскольку они образуют кислород из

CO<sub>2</sub> в хлоропластах, вся поверхность листьев и многих плодов состоит из антиоксидантов для самозащиты от этого выделяемого в атмосферу кислорода. Некоторые растительные антиоксиданты (токоферол, каротиноидные пигменты) растворимы в жирах, другие (флавоноиды, полифенолы, аскорбиновая кислота) — в воде. Очень активен антиоксидант свеклы бетацианин. Свекла, кроме того, содержит много железа и фолиевой кислоты, способных связывать кислород. Зеленые листья молодой капусты, еще не образующей плотного кочана, особенно ценны, поскольку содержат много каротина, витамина С, фолиевой кислоты и цинка. Соки из черники, смородины и даже свеклы являются более сильными антиоксидантами, чем красное вино.

Такие средства защиты были сформированы в растениях в течение сотен миллионов лет эволюции. Путем отбора природа регулирует и усвоение оптимального количества растительных антиоксидантов, необходимого для здоровья травоядных животных. Этот механизм можно наблюдать по потреблению свеклы: если ее поступило в организм слишком много, бетацианины удаляются через кишечник и почки, окрашивая мочу и кал в красный цвет.

### Витамин Е и бета-каротин

Наибольшее распространение среди антиоксидантов в коммерции получил витамин Е (токоферол). Поскольку он растворим в жирах, то появилось предположение, что именно токоферол способен лучше всего защищать от свободных радикалов липопотеиновые клеточные мембраны. В опытах на мышах эта гипотеза получила подтверждение.

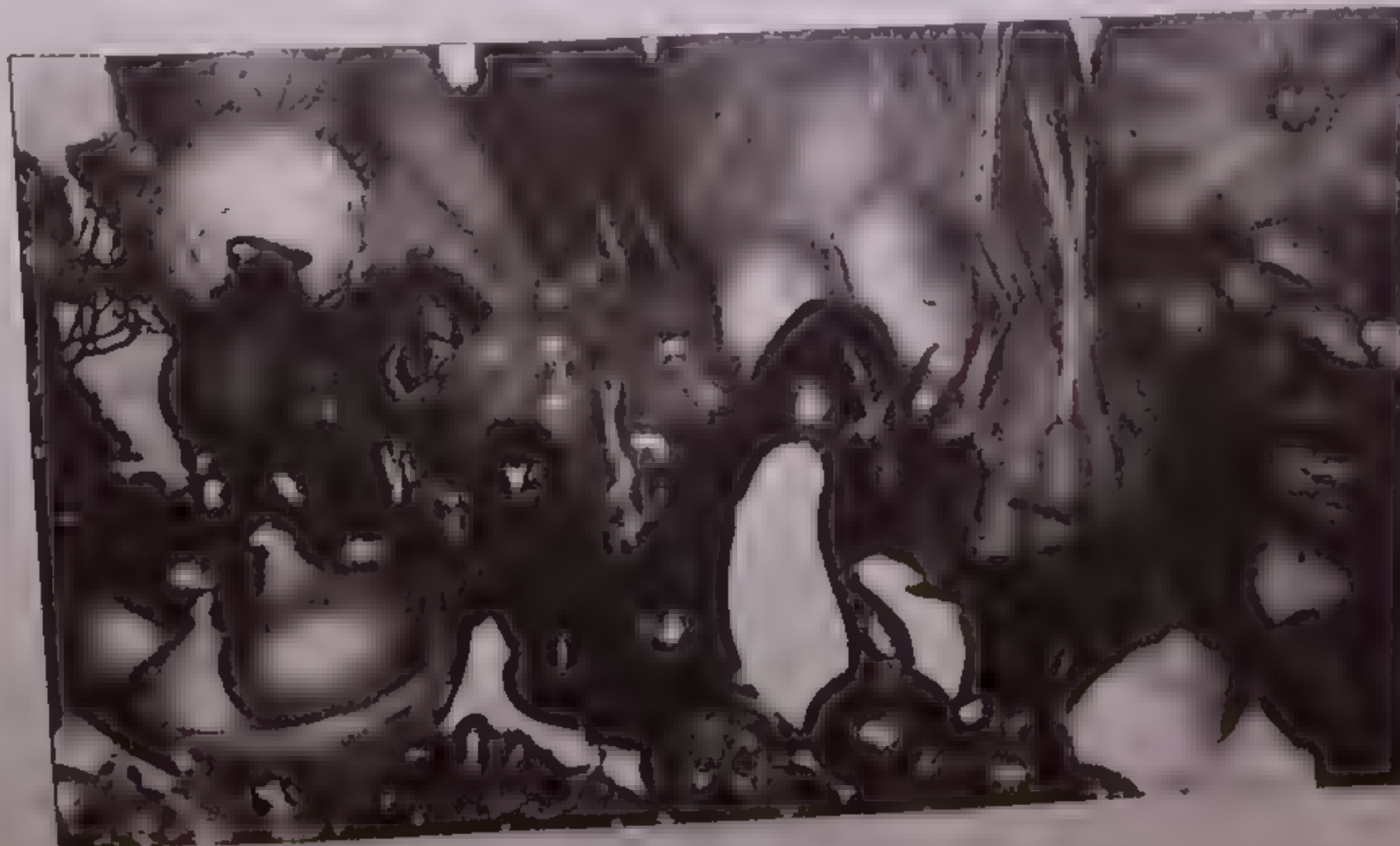


и мегадозы витамина Е, как правило синтетического, стали поступать в продажу. В качестве витамина токоферол рекомендуется принимать в дозах 30-40 мг в сутки для взрослых и 10-20 мг — для детей, но в качестве антиоксиданта для продления жизни стали выпускать капсулы в 200, 400, 800, 1000 и даже 2000 мг.

Клинические испытания таких мегадоз начались лишь в 1997 году. К 2004 году было проведено в разных институтах 19 клинических испытаний, в которых приняли участие 135967 человек. Доклад по итогам этих испытаний, обсуждавшийся на заседании Американской ассоциации болезней сердца 10 ноября 2004 года, привлек внимание большинства западных газет и других средств массовой информации. Обобщенные результаты этих многолетних клинических испытаний показали, что увеличение ежедневных доз витамина Е до 200 мг не оказывало заметного положительного или отрицательного действия. Однако дальнейшее увеличение доз до 400 или 800 мг приводило к росту смертности, иногда на 10%. Было подсчитано, что на каждый миллион человек, принимавших мегадозы витамина Е, ежегодно умирало 9 ты-

сяч человек именно в результате этой практики. В лондонской газете «Таймс» от 11 ноября 2004 года появилась большая статья «Витаминная стимуляция, которая может вызвать раннюю смерть». Однако капсулы с мегадозами витамина Е в 400, 800, 1000 и 2000 мг пока еще продаются и в аптеках, и в магазинах здоровья, широкая реклама мегадоз витамина Е все еще действует во многих странах, в том числе и в России.

Аналогичные результаты были получены в клинических испытаниях другого антиоксиданта — бета-каротина (провитамина А). В клинических испытаниях, проводившихся в течение 12 лет, принимало участие 138113 человек разного возраста. По заключению исследователей из отдела сердечно-сосудистой медицины клиники в Кливленде (США), «мегадозы каротина приводили к незначительному, но статистически достоверному увеличению смертности, в основном от сердечно-сосудистых заболеваний». Правда, излишки каротина оказались менее токсичны, чем избыток токоферола. Очевидно, это связано с тем, что провитамин А легче подвергается расщеплению и удалению из орга-



Вот они, главные источники антиоксидантов для Жореса Медведева и его жены! Эти овощи, фрукты и ягоды выращены ими самостоятельно на архивованных шести сотках в пригороде Лондона



низма. Каротин обычно сопутствует хлорофиллу в зеленых частях растений, и организм в течение эволюции приспособился к его переработке.

Больше всего растительных антиоксидантов потребляют травоядные животные, но это не обеспечивает им долгой жизни. Питание же человека — это всегда баланс между веществами, которые необходимы его организму для обмена веществ, и теми соединениями, которые подлежат детоксикации, расщеплению и удалению, желательно с минимальными вредными последствиями.

#### **Ферментативные антиоксиданты**

Как бы ни были ценны пищевые антиоксиданты, главная роль в защите тканей от любых вредных перекисных соединений принадлежит не им, а ферментам. Немедленная нейтрализация свободных кислородных радикалов, действующая внутри клеток, осуществляется ферментативными каскадами, имеющими в своем составе ионы железа, марганца, меди, цинка или селена, реагирующие с кислородом.

Ферменты-антиоксиданты невозможно принимать в виде таблеток. Это белки, они расщепляются в пищеварительной системе. Недавно были предприняты попытки увеличить в клетках число генов, которые регулируют синтез ферментов-антиоксидантов, чтобы усилить их активность. Эти попытки осуществляются путем трансгенных манипуляций, которые позволяют вводить в геном дополнительные гены разных ферментов. Пока положительные результаты получены лишь на самых простых животных. У мушек-дрозофил, в геном которых было внедрено по три дополнительных копии генов ангиокис-

лительных ферментов, их активность в клетках действительно усиливалась. Такие популяции трансгенных мух отличались большей активностью, и продолжительность их жизни возрастала на 20-30%. Однако подобные эксперименты на мышах не привели к продлению жизни животных. Некоторые трансгенные мыши с повышенным синтезом фермента-антиоксиданта умирали раньше контрольных. Это свидетельствует о том, что продолжительность жизни мышей контролируется очень многими факторами, и увеличение концентрации одного фермента лишь нарушает установившееся равновесие физиологических процессов.

#### **Геронтологические советы**

♦ Пищевые антиоксиданты содержатся в основном в овощах, фруктах и растительных жирах. Высокое содержание антиоксидантов (прежде всего токоферола и каротиноидов) в семенах растений предохраняет их ненасыщенные жиры от окисления, что продлевает период их жизнеспособности, то есть всхожести. Попадая в организм животных (в том числе и человека) через пищеварительную систему, растительные антиоксиданты пассивного действия, безусловно, нейтрализуют свободные кислородные радикалы в таких средах, как кровь, лимфа, в слизистых оболочках, в которые они проникают.

♦ Практика одноразовых приемов больших доз антиоксидантов в форме капсул или таблеток себя не оправдала — она приносит скорее вред, чем пользу. Из пищевых продуктов антиоксиданты поступают в кровь медленно и равномерно, в небольшой концентрации. Из капсул или таблеток они всасываются быстро, что приводит к резкому увели-



чению их концентрации в крови, подобно тому, как это происходит при инъекциях. Поскольку равновесие всех компонентов крови строго регулируется, резкое увеличение концентрации флавоноидов, витаминов С, Е и некоторых других антиоксидантов ведет к быстрому удалению их избытка либо через почки (для легко растворимых веществ), либо после ферментативного разрушения их в печени. Во многих случаях избыточные количества веществ этого типа просто не усваиваются в пищеварительной системе и удаляются кишечником вместе с остатками непереваренной пищи. Это же относится к метионину, цистеину и лизину — трем аминокислотам, которые продаются в капсулах именно как антиоксиданты, защищающие белковые молекулы от радикалов. Любое повышение в крови концентрации отдельных аминокислот приводит либо к их удалению через почки, либо к использованию в энергетическом обмене, но не к включению их в синтез белков.

♦ Наличие в красном вине флавоноидов не отменяет рекомендацию потреблять его очень умеренно. В статье о «французском парадоксе», цитировавшейся в прошлом номере, в частности, говорится: «Даже если красное вино действительно защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, мы воздерживаемся от рекомендаций применять вино для этой цели. Следует учитывать широкое распространение во Франции цирроза печени, рака печени и некоторых других форм рака».

♦ У животных ферменты-антиоксиданты действительно могут обеспечить увеличение продолжительности жизни (и средней и максимальной видовой), но лишь в медленных процессах изменчивости,

отбора и эволюции. В обширном исследовании «Антиоксиданты, старение и долголетие» биолог Ричард Катлер проследил, что активность супероксид дисмутазы и у грызунов, и у приматов тем выше, чем выше их видовая максимальная продолжительность жизни. У человека, имеющего максимальную среди приматов продолжительность жизни, активность этого фермента в клетках печени также была максимальной и почти в два раза выше, чем у шимпанзе, горилл, лемунов и мелких обезьян. У приматов была также найдена зависимость между видовой продолжительностью жизни и содержанием в тканевых средах растительных антиоксидантов. Аналогичные наблюдения были сделаны и для представителей других семейств и родов животных. Долгоживущие птицы имели более высокую активность антиокислительных ферментов, чем короткоживущие. У долгоживущих животных активность супероксида дисмутазы особенно высока в клетках мозга. Состав клеток мозга не обновляется, поэтому они требуют особенно эффективной защиты от любых повреждений.

♦ В эволюции животных и растений равновесие между «полезными» и «вредными» окислительными реакциями формировалось в течение сотен миллионов лет. «Французский парадокс» представляет собой комплексный результат — это продукт французской цивилизации. Но помимо него существует и печальный «российский парадокс», отражающий реалии российской жизни, а именно самое высокое в мире различие между средней продолжительностью жизни мужчин и женщин, которое в 2004 году достигло 14 лет. Приоритетом геронтологии в России является ликвидация этого «парадокса». ■



Лариса Никитина,  
врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук

# ЗАЩИТИТЕ ЩИТОВИДКУ

Щитовидную железу называют дирижером всего организма, потому что любой ее сбой проявляется расстройством функций других органов и систем.

Одно из самых распространенных нарушений в работе щитовидной железы — снижение выработки ее гормонов, называемое гипотиреозом. В последнее время проявления этого заболевания стали более разнообразными, увеличивается и число заболевших.



Фото Сергея Ярасва

## Кто подвержен гипотиреозу?

У меня на приеме мужчина средних лет, который рассказывает грустную историю своих хронических заболеваний. Уже семь лет он страдает постоянными воспалительными заболеваниями урогенитальной сферы, сопровождающимися болью и снижением потенции. Все эти годы он безрезультатно принимал антибиотики и другие препараты для лечения именно воспалительного процесса. И так продолжалось бы, наверное, бес-



конечно, если бы во время одного из обследований ему не предложили сделать УЗИ щитовидной железы, на котором обнаружили нарушения, характерные для гипотиреоза. Лечащий врач в недоумении послал его на консультацию ко мне, ведь существует мнение, что гипотиреозом страдают только женщины.

Действительно, так всегда и считалось, но в последние годы взгляды на это заболевание изменились. Стрессы, плохая экология, нездоровые привычки вроде курения и злоупотребления спиртным привели к тому, что и у мужчин нередко развивается недостаточность функции щитовидной железы, что служит, в частности, основой нарушений в половой сфере.

Тем не менее более подверженными гипотиреозу остаются все-таки женщины. У них этот гормональный сбой тоже часто проявляется заболеваниями репродуктивных органов — воспалительными процессами матки и придатков, бесплодием, у беременных случаются выкидыши, бывает слабость родовой деятельности. Девушки жалуются на частые головные боли, общую слабость, повышенную утомляемость.

Недавно, например, у меня на приеме была студентка, которая сетовала на ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, повышенную раздражительность. Причиной тому был гипотиреоз.

### **Королева эндокринной системы**

Почему же снижение выработки гормонов щитовидной железы приводит к такому многостороннему сбою в деятельности всего организма? А все потому, что эта железа — королева эндокринной системы. Две ее до-

ли, состоящие из многочисленных фолликулов, подковообразно располагаются на шее в области гортани, напоминая крылья бабочки. Они вырабатывают тиреоидные гормоны, основным компонентом которых является йод. Связываясь с белками плазмы крови, гормоны поступают во все ткани организма и участвуют там в самых сложных процессах обмена веществ, связанных с регуляцией потребления кислорода, синтезом белков, снабжением клеток необходимыми аминокислотами.

Поскольку важнейшей ролью тиреоидных гормонов является усиление энергетического обмена, при их недостатке сразу же ощущается слабость в теле, мучает сонливость. При развившемся гипотиреозе человека выдает и внешний вид: одутловатое лицо, отекающие веки. Он часто зябнет, кожа у него сухая и шелушащаяся, может иметь желтушный оттенок. Волосы тускнеют, секутся и выпадают, ногти слоятся и ломаются. Из-за отека голосовых связок голос становится низким. Характерны запоры, появление излишней полноты. Конечно, эти признаки могут быть выражены в большей или меньшей степени, в зависимости от особенностей организма человека.

Нередко при гипотиреозе возникает гипертрофия клеток щитовидной железы, в результате чего она увеличивается, то есть формируется зоб. Поэтому наличие зоба вовсе не говорит о том, что функция железы повышена, как считают некоторые пациенты.

### **Причины гипотиреоза**

Отчего же снижается функция щитовидной железы? Это может произойти из-за ее врожденного

который рас-  
нических недо-  
стоянными вос-  
тальной сферы  
иет потенциал  
антибиотика  
питель-  
бес-



недоразвития, поражения железы опухолью, какого-то воспалительного процесса или избыточного удаления железы во время операции.

Но чаще всего гипотиреоз развивается из-за недостатка йода, который в организме у нас не синтезируется, а поступает только с пищей. Во всей России (за исключением ее приморских областей) содержание йода в почве, воде и, соответственно, в продуктах питания, недостаточно. При норме 100-150 мкг йода в сутки наши люди потребляют его в десятки раз меньше, потому что едят мало морской рыбы, морепродуктов и водорослей, в которых йода больше всего. Меньше, чем положено, россияне едят мяса и молочных продуктов, которые также служат поставщиками этого микроэлемента. Поэтому мало у кого щитовидная железа остается здоровой.

У женщин, как уже говорилось, гипотиреоз встречается чаще. Это происходит потому, что у них щитовидная железа подвергается большим испытаниям, прежде всего во время беременности. Дело в том, что закладка щитовидки будущего ребенка происходит уже на сроке 4-5 недель, а к 16-17 неделям она функционирует уже как самостоятельный орган. Естественно, чтобы обеспечить нормальное развитие плода, а в дальнейшем — иметь полноценное грудное молоко для вскармливания ребенка, будущая мать должна удвоить потребление ценного микроэлемента. Но женщины далеко не всегда заботятся об этом, и уже во время вынашивания ребенка у многих наблюдается увеличение размеров щитовидной железы.

Если у будущей матери не хватает йода и снижена функция щитовидной железы, это неблагоприятно отражается на развитии ребенка. Вот почему сегодня в роддомах крупных городов России введен обязательный анализ, по которому выявляют снижение функции щитовидной железы у новорожденных.

### Проявления гипотиреоза

Если же эта патология вовремя не обнаружена и не проведено соответствующее лечение, то у ребенка могут наблюдаться плохая память, снижение способности воспринимать информацию, концентрироваться. Такие дети, кроме того, плохо растут, у них возникают эмоциональные и физиологические проблемы в период полового созревания. К сожалению, подобных расстройств немало среди ребятишек, проживающих в регионах, особенно бедных йодом (а Москва и Московская область к ним относятся в первую очередь). Установлено, что у детей среди эндокринных расстройств заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета.

В более старшем возрасте недостаточность функции щитовидной железы иногда влечет за собой снижение иммунитета, что выражается, например, частыми простудными, острыми респираторными, бронхо-легочными заболеваниями. Поскольку гормоны щитовидной железы оказывают влияние на функции всего организма, их недостаток вызывает развитие патологий сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушения кровообращения и обмена веществ. Роль гипотиреоза велика и в возникнове-



нии различных костно-суставных заболеваний — остеопороза, остеохондроза, артрита, ведь щитовидная железа вырабатывает гормон, который регулирует уровень кальция в костях и крови.

### Диагностика и лечение

Для обнаружения гипотиреоза проводится ультразвуковое обследование щитовидной железы и анализ крови на гормоны. В зависимости от плотности структуры железы, отсутствия или наличия узлов и их величины, а также уровня гормонов назначается индивидуальное лечение. Для нормализации выработки тиреотропных гормонов назначаются препараты йода, аминокислоты или гормон-заместительная терапия. По показаниям при наличии узлов возможно оперативное лечение.

### Профилактика

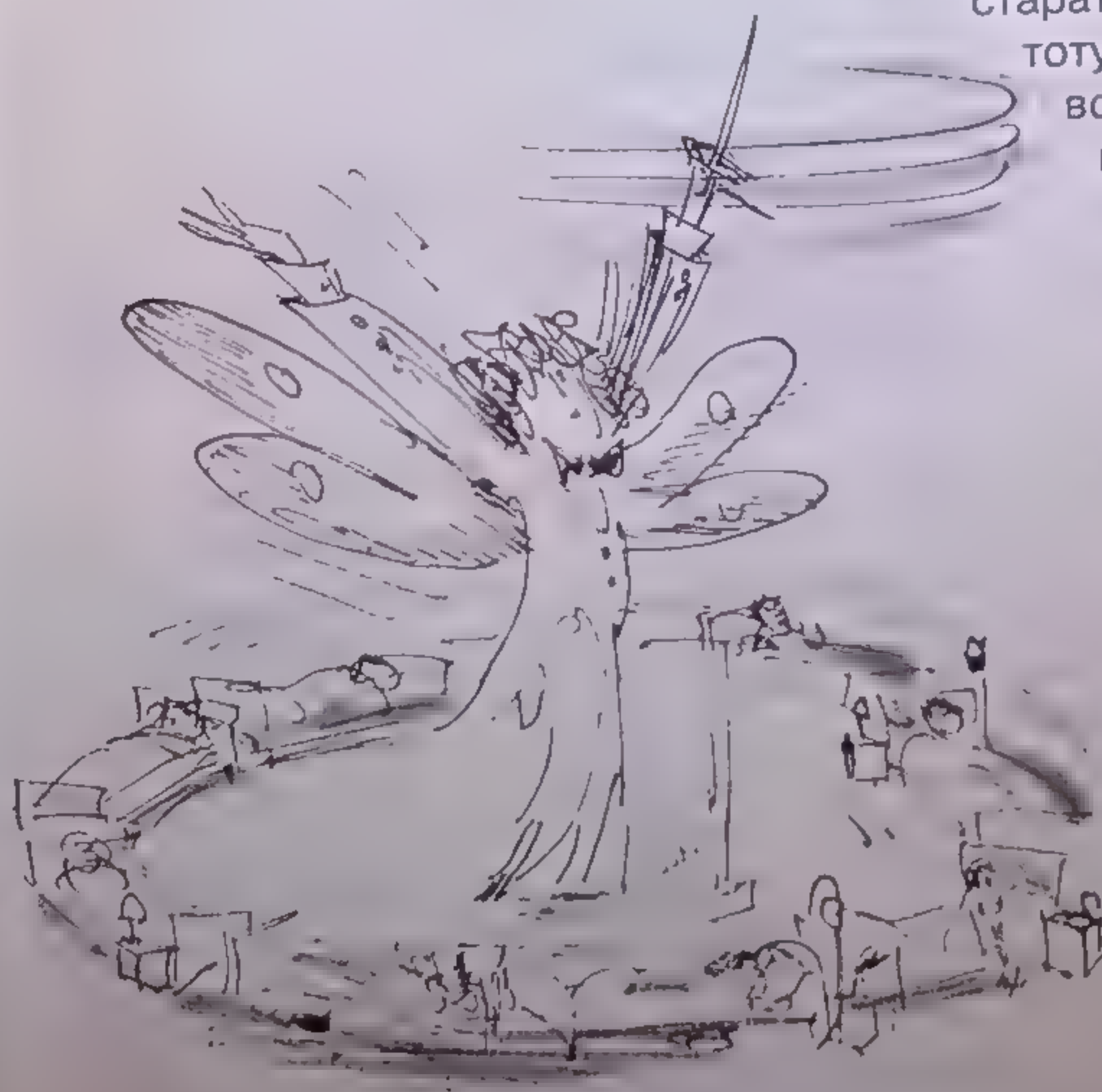
Для профилактики гипотиреоза очень важно употреблять продукты, богатые йодом — салат, гречиху, свеклу, шпинат, а главное — водоросли, в том числе ламинарию (морскую капусту) и фукусы. Лучше всего покупать сухую ламинарию. Половину или одну чайную ложку порошка размешать в половине стакана воды, когда разбухнет, выпить отдельно или добавить в пищу. Можно этим порошком просто посыпать еду.

Как общеукрепляющее средство полезны различные витаминно-питательные смеси, наиболее распространенной из которых является сочетание лимонов, меда и орехов.

Говоря о профилактике заболевания, нельзя не затронуть проблему окружающей среды. Конечно, ее состояние во многом от нас не зависит, но организовать свое правильное общение с ней можно: чаще

бывать на свежем воздухе, стараться поддерживать чистоту, время от времени проводить очистительные процедуры.

И еще один важный момент: щитовидная железа очень реагирует на стрессы, нервное перенапряжение, эмоциональные срывы и бессонницу. Используйте различные средства для релаксации, проводите ауто-тренинг — словом, старайтесь стать спокойнее, терпеливее и мудрее. ■





Николай Мазнев

# Безнадежных больных не бывает

С Николаем Ивановичем Мазневым, знатоком методов народной медицины, наши читатели уже знакомы. В апрельском номере он рассказывал о лечении суставов, в майском — о самопомощи при травмах. На этот раз речь пойдет о лечении различных заболеваний мышечной системы.



Фото Сергея Яраева

У человека насчитывается около 600 скелетных мышц. К каждой из них подходят нервы, содержащие двигательные и чувствительные нервные волокна. Основным свойством всех видов мышц является их способность сокращаться. Сокращением и расслаблением мышц управляют сигналы, поступающие по нервам, по их двигательным волокнам. Чувствительные волокна

проводят в головной мозг импульсы от мышц. Благодаря этому даже в темноте имеем представление о положении своего тела. При нарушении деятельности нервов разрушается также деятельность мышц, к которой он подходит.

Большая часть скелетных мышц прикреплена к костям. Снаружи каждая мышца покрыта волокнистой покровной тканью, отделяющей ее от других мышц. С помощью сухожилий мышца прикрепляется к



костям скелета. Мышцы обильно снабжаются кровью благодаря большому количеству кровеносных сосудов, имеют развитые лимфатические сосуды.

Различают гладкую и поперечно-полосатую мышечные ткани.

Из гладкой мышечной ткани образуются мышечные оболочки стенок внутренних органов, кровеносных и лимфатических сосудов, а также мышцы кожи. Сокращения гладкой мускулатуры не подчинены воле, поэтому их называют произвольными.

Поперечнополосатая мышечная ткань образует мышцы, в основном прикрепляющиеся к различным частям скелета. Сокращения этих мышц называют произвольными, так как они подчинены воле.

К наиболее распространенным заболеваниям мышц относятся мышечная дистрофия, миозит, миопатия, судороги. О лечении этих недугов народными средствами и пойдет речь в статье. Напомню: рецепты следует чередовать каждые 1,5-2 месяца, чтобы не вызывать привыкания.

### Дистрофия мышц

Дистрофия — это нарушение питания (от греч. «трофе» — питание), то есть обмена веществ. При дистрофии мышц волокна постепенно становятся тоньше. Причины дистрофии разнообразны. Она может развиваться из-за нарушения иннервации мышц на почве заболеваний нервной системы (например, при параличах) или из-за обездвиженности больного, связанной с травмой или болезнью суставов. Дистрофия возможна и при тяжелых истощающих заболеваниях.

### Рецепты

♦ Смешать по 1 стакану корней валерианы, аира, девясила; травы адониса, зверобоя, мелиссы, желтушника, тысячелистника; плодов боярышника, рябины; листьев череды, подорожника большого; цветков бессмертника, а также овса. Сюда же добавить 2 стакана измельченного березового гриба (чаги) и 1/2 стакана листа чистотела. Все компоненты пропустить через мясорубку. Полученную смесь засыпать в двухлитровые банки на треть их объема, залить доверху нерафинированным подсолнечным маслом и поставить в темное место на 2 месяца, периодически взбалтывать. Затем масло слить в общую эмалированную посуду, поставить на огонь и нагреть до 60°C, после чего разлить по бутылкам и настоять в темном месте еще месяц, ежедневно взбалтывая.

Приготовленную мазь нужно втирать в больные места по схеме: 10 процедур через день, перерыв 20 дней и снова 10 процедур через день. Эти курсы можно повторять через 40 дней, через полгода.

При дистрофии мышц ног мазь следует втирать от кончиков пальцев до поясницы спиралевидными или прямолинейными движениями в направлении к паховым железам, по 35-40 минут в каждую ногу. Растирание нужно делать перед сном, тепло укутав на ночь больное место, утром мазь смыть. Руки растирают таким же образом.

♦ Для улучшения подвижности конечностей рекомендуется следующая мазь. Смешать 100 г свиного нутряного жира и 1 ст. ложку соли. Втереть в больное место, после чего обернуть его хлопчатобумажной тканью и клеенкой. После каждого месяца лечения делать перерыв на 10 дней.



♦ Можно втирать на ночь мазь, приготовленную так: 1 яичный желток, 1 ч. ложку скипидара, 1 ст. ложку яблочного уксуса размешать до густоты сметаны. После растирания необходимо тепло укутаться.

♦ Залить 0,5 л воды 15-20 свежих плодов физалиса обыкновенного, или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов. Довести до кипения, греть на малом огне или на водяной бане 10-15 минут и настоять до охлаждения. Принимать 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

♦ Заварить 1 стаканом кипятка 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев огуречной травы (не путать с огуречной ботвой, она также называется буравчиком лекарственным), и настоять, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пить по 1 ст. ложке 6 раз в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

♦ Залить 1 стаканом 70%-ного спирта 25 г коры барбариса и настоять 7-10 дней в темном месте. Пить по 30 капель 3 раза в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

### Миозит

К распространенным заболеваниям мышечной системы относится и воспаление скелетных мышц — миозит. Оно может возникать как осложнение различных инфекционных заболеваний, например гриппа. Часто миозит возникает из-за травмы мышц или их перенапряжения. Причиной миозита может стать и переохлаждение.

При миозите появляются ноющие боли в мышцах туловища, рук или ног, усиливающиеся при движениях. Нередко в мышцах прощупыва-

ются плотные узелки. Это участки спастического сокращения мышц.

### Рецепты

♦ Для снятия болей в мышцах рекомендуется такой рецепт: посыпать питьевой содой два листа белокачанной капусты, предварительно намоченных, приложить их к больному месту и закрепить повязкой.

♦ Хорошо помогает при миозите втирание в больные места мази из полевого хвоща (4 части несоленого сливочного масла смешать с 1 частью порошка сушеного хвоща).

♦ Мазь из равного количества растертых почек ивы и несоленого сливочного масла.

♦ Смешать по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, залить 1 стаканом воды и тщательно размешать. Пить при болях в мышцах и суставах по 2-3 стакана в день. Желательно одновременно растирать тело яблочным уксусом. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

♦ Заварить 1 стаканом кипятка 7 г сухой травы адониса весеннего и настоять, укутав, 1 час. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней. *Внимание: необходимо строго соблюдать дозировку!*

### Миопатия

Миопатии (от греч. «миос» — мышца, «патос» — болезнь) — группа наследственных заболеваний, при которых имеются дефекты обмена веществ в мышечной ткани или в окончаниях нервов, иннервирующих мышцы. При этом наблюдается нарушение сократительной способности скелетных мышц, снижение их тонуса, а также медленно прогрессирующая атрофия мышц.



Основной симптом миопатии — мышечная слабость. Человек испытывает затруднения при поднимании руки, вставании со стула, подъеме по лестнице, даже дыхании. Иногда происходит замещение мышечных волокон жировой тканью, что внешне выглядит как гипертрофия, так как увеличивается объем мышцы.

Заболевание чаще всего имеет наследственное происхождение, но может быть результатом травм или инфекций. Миопатии подвержены в основном мужчины. Провоцировать ее появление может нездоровый образ жизни, неправильное питание или нехватка в организме витаминов группы В и витамина Е.

Лечение миопатии должно быть комплексным и включать в себя одновременно:

- лечебные процедуры;
- соблюдение определенного режима питания.

#### Рецепты

♦ При лечении миопатии одной из наиболее эффективных процедур является массаж как отдельных частей тела, так и всего тела. Ежедневный массаж стимулирует кровообращение, устраняет застой крови, улучшает кровоснабжение и питание мышц.

♦ Очень полезно ежедневно три раза в день протирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и в меру отжатой. Сначала

нужно протереть грудь, затем спину и после этого конечности. Процедура должна продолжаться не более двух минут, и после нее необходимо некоторое время находиться в тепле. В холодную воду лучше добавить немного яблочного уксуса.

♦ Весьма эффективной лечебной процедурой является растирание настойкой дягиля. Залить водкой корень дягиля лекарственного (4 части водки на 1 часть корня), настоять девять дней в темном месте. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями. Перед сном, согревшись после обтирания, втереть настойку в ноги, руки, грудь и спину, затем укутаться одеялом.

♦ Полезно 1-2 раза в неделю принимать горячие ванны с английской солью (ее можно заменить морской солью, продающейся в аптеках, или обыкновенной солью, смешанной с березовой золой): на 100 л воды требуется 3-5 кг соли.

♦ При миопатии полезно делать ванночки для рук и ног (техника их выполнения описана в «Будь здоров!» №4 за 2006 год).

#### Питание при миопатии

Полезны каши на воде из проросших зерен злаковых растений (овса, пшеницы, ржи, ячменя и т.д.) с медом и подсолнечным маслом, салаты из сельдерея, листьев репы. Следует съедать по 2-3 яблока в день (лучше «антоновки»). С пищей в ор-

Книги Н.И. Мазнева всегда пользуются повышенным спросом.

Сейчас в книжных магазинах страны можно купить  
**«Лечение остеохондроза, артрита и других болезней опорно-двигательной системы», «Здоровье ребенка», «1000 лучших рецептов народной медицины».**

В ближайшее время в издательстве «Лада» выйдет в свет новая книга  
Н.И. Мазнева — **«Лекарственные растения. Энциклопедия».**

Готовятся к изданию **«Карманный травник», «Девочка, девушка, женщина».**  
Эти книги можно приобрести оптом в издательстве «Лада» (тел. (495) 151-43-63) и в магазине «Библио-Глобус» (м. «Лубянка»)



ганизм должно попадать достаточное количество витаминов группы В и витамина Е. Как источник витамина В очень полезна печень. Витамин Е содержится в зеленых бобах, горохе, салате, овсе, пшенице, кукурузе, в облепиховом и подсолнечном маслах. В день необходимо получать 20-30 г растительных жиров.

### Судороги

Судороги — внезапное непроизвольное сокращение мышц. Это не заболевание, а симптомокомплекс, который может сопровождать самые разные недуги. Например, заболевания центральной нервной системы, отравления, злоупотребление алкоголем, нарушение обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции, некоторые инфекционные заболевания. В зависимости от причины судороги бывают эпизодическими, случайными или повторяются с определенной частотой в течение недели, месяца, года.

Судорога может возникать как в одной мышце, так и охватывать несколько мышц сразу. Она может появиться и у вполне здоровых людей — чаще в икроножной мышце после длительной ходьбы или во время плавания при охлаждении.

Обычно судороги наблюдаются после интенсивных физических нагрузок и, как правило, ночью. Они также отмечаются при некоторых метаболических (обменных) нарушениях, например при избыточной потере натрия во время обезвоживания организма и некоторых заболеваниях, поражающих мотонейроны спинного мозга.

Уменьшить судороги в икроножных мышцах помогает растяжение. Для этого нужно тянуть носок ноги вверх, а пятку вниз.

### Рецепты

♦ При частых судорогах ног следует утром и вечером смазывать подошвы соком свежего лимона и ждать, пока сок впитается. Курс лечения 2 недели.

♦ При судорогах конечностей натирать их горчичным порошком.

♦ Хорошо помогает при судорогах (если они не вызваны продолжительной ходьбой и усталостью ног) размеренный спокойный бег в течение 15-30 минут.

♦ Заварить 1 стаканом кипятка 2-3 щепотки травы и цветов лабазника вязолистного (таволги), настоять 30 минут и пить как чай. Настой обладает противосудорожным и успокаивающим действием, помогает при анемии.

♦ При судорогах различного происхождения рекомендуется пить желудево-злаковый кофе следующего состава (в %):

- желуди очищенные и истолченные — 20;
- ячмень (толченое зерно) — 20;
- рожь (толченое зерно) — 10;
- овес (толченое зерно) — 10;
- корень цикория дикого — 20;
- корень одуванчика — 20

Пить такой кофе лучше с медом. Хранить в стеклянной, хорошо закупоренной посуде.

♦ При судорогах, частых обмороках, сильном нервном расстройстве помогает такая настойка. Наполнить банку, не утрамбовывая, свежесушенными цветками липы, залить до краев спиртом или водкой и дать настояться 2-3 недели. Принимать утром и днем до еды по 1 ч. ложке, перед сном по 1 ст. ложке.

Детям эта настойка противопоказана! Им следует давать настой липового цвета (1 ст. ложка на стакан кипятка), настоять 1 час и принимать 3-4 раза в день по 50 мл. ■



Светлана Шатохина,  
доктор медицинских наук, профессор

# Зачем организму КАМНИ?

Мы уже рассказывали об одном уникальном методе диагностики («Б.З.!» № 8, 2001 г. — «Диагноз по капле»). Он был разработан С.Н.Шатохиной — заведующей клинико-диагностической лабораторией института МОНИКИ. Сегодня он запатентован в 40 странах как метод Шатохиной-Шабалина. Основан метод на том, что капля любой биологической жидкости несет в себе информацию о начале того или иного заболевания. Продолжая разрабатывать методы ранней диагностики, Светлана Николаевна пришла еще к одному интересному выводу: отложение солей может быть не только патологией, но и защитной реакцией организма.



Одной из проблем современной медицины является запоздалая диагностика, которая выявляет заболевание лишь тогда, когда структура клетки начинает претерпевать изменения (что, собственно, и свидетельствует о развитии патологии). Между тем болезнь часто начинается с нарушений взаимодействий между молекулами различных веществ (белков, солей, жиров) в жидких высокоподвижных средах организма. Поскольку все питательные вещества поступают в клетку в растворе и все то, что она «наработала» для функционирования организма, также поступает непосредственно в жидкие среды (кровь, лимфу, мочу, слюну, слезу, пот, желчь), то оказывается, что по состоянию этих биологических жидкостей можно получать суммарную информацию о работе клеток всего организма. Это и было положено в основу нашей технологии ранней диагностики.



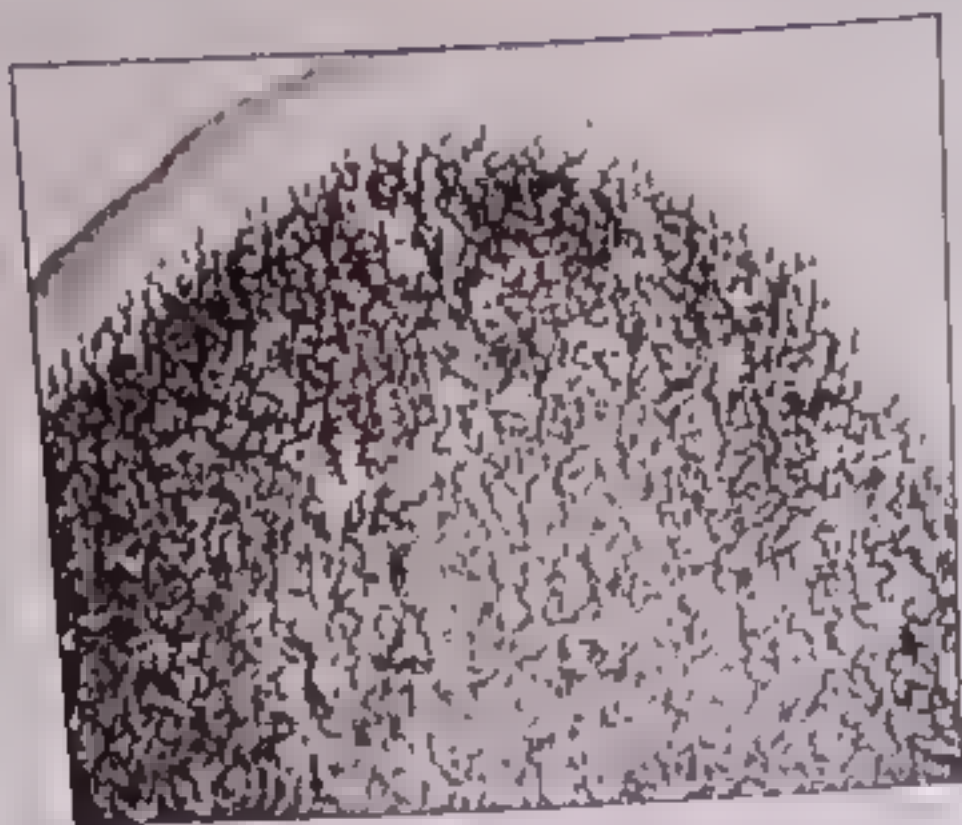


Фото 1а

У здорового человека краевая зона высушенной капли мочи прозрачная.



Фото 1б

У человека, который выздоравливает после воспаления, эта зона представлена органо-минеральными структурами.

Правда, биологическую жидкость предварительно нужно подвергнуть высушиванию (дегидратации). Именно вид осадка от капли жидкости после дегидратации позволил нам увидеть в рисунках природы зашифрованную ценную информацию. Их расшифровке мы посвятили 20 лет работы.

Уже на первом этапе наших исследований при изучении структуры осадка капли мочи у больных мочекаменной болезнью мы обнаружили феномен патологической кристаллизации солей с включением молекул биологических веществ. Это могло объясняться аномально прочными молекулярными связями между структурами органических (белков) и минеральных веществ, что и указывало на опасность процесса камнеобразования. Подобное явление выявилось и в других биологических жидкостях: при желчнокаменной болезни — в желчи, при старческой катаракте — во внутриглазной и слезной жидкости, при зубном камне — в слюне. Повышенно прочные связи белковых веществ с солями мы наблюдали даже в осушенном конденсате воздуха (но не дыма!), выдыхаемого заядлыми курильщиками.

Какое же значение для организма имеет способность «каменеть», то есть формировать патологические структуры, состоящие из органических и минеральных веществ?

Известно, что при хроническом воспалительном процессе в почках, желчном пузыре, других органах в результате деградации (упрощения структуры) тканей образуется значительное количество продуктов распада. Если эти продукты вовремя не обезвреживаются, то становятся источником интоксикации, либо связываются с молекулами солей, включаясь в кристаллическую структуру и превращаясь в последующем в «камни» и «песок». При этом они становятся химически инертными. Это благоприятный вариант, он характерен для людей с достаточно сильной системой защиты. Благодаря этому патогенные микроорганизмы и токсичные органические метаболиты переводятся в неактивные минерализованные формы, что обеспечивает их нейтрализацию.

Мы можем видеть, как кристалл «захватил в плен» какое-то токсическое вещество, лишая его всякой активности и предотвращая вредное воз-



действие (фото 1а,б). Так формируется органо-минеральный агрегат и осуществляется общая и местная защита тканей организма от влияния патогенных факторов, что и составляет суть защитно-приспособительного механизма биоминерализации.

Но, к сожалению, сформировавшиеся органо-минеральные агрегаты (чаще это соли кальция — кальцинаты) сами по себе могут служить центрами кристаллизации для последующего роста камня.

Еще один отрицательный момент биоминерализации — это то, что для связывания продуктов распада организм использует жизненно важные химические элементы — кальций и фосфор, которые он частично извлекает из костной массы. Перераспределение ионов кальция и фосфора в патологически измененную ткань стенок сосудов, почек, желчного пузыря, других органов является одной из причин «странствования солей», а в последующем — развития остеопороза.

Понятно, что, для того чтобы не «выращивать» в своем организме камни, от них надо освободиться на стадии возникновения. Для этого проводят процедуры, ускоряющие циркуляцию жидкостей в организме, улучшающие дренаж, препятствующие застою (например, желчи). Один из методов — выполнять физические упражнения, соответствующие возрасту и состоянию. Так, помимо ежедневной утренней зарядки и пеших прогулок очень эффективны велосипед или велотренажер. Полезны также ритмичное постукивание пятками по полу и спуск по лестнице. Это улучшает отток лимфы и венозной крови от ног.

Необходимо также увеличить прием жидкости и употреблять продукты с высоким содержанием кальция (творог, молоко, йогурты).

Защитный механизм биоминерализации работает и при воздействии на организм ряда лекарственных препаратов. Например, мы исследовали, как на больных острым кандидозом влияет антигрибной препарат. Для проверки чувствительности патогенных грибов к данному препарату его добавляли к моче пациента, и если в полученной смеси формировались кристаллы солей, это подтверждало положительный эффект лекарства и целесообразность его назначения больному (фото 2).

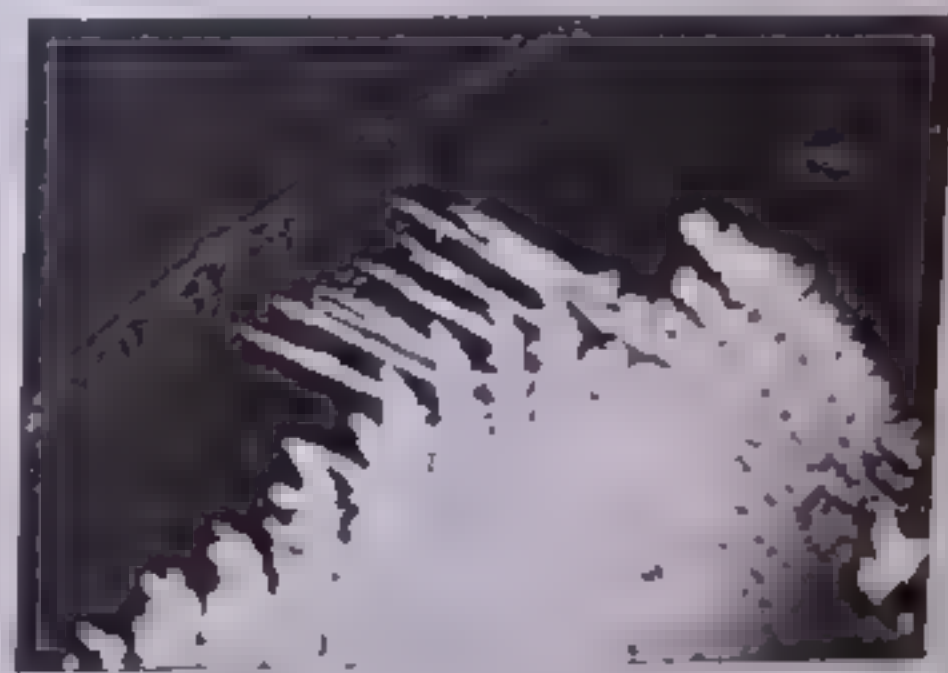


Фото 2

Кристаллы солей «дотягиваются» до клеток гриба и «высаливают» их. Это подтверждает эффективность антигрибного препарата. Значит, он настолько снижает активность грибов, что они не могут противостоять «высаливанию».



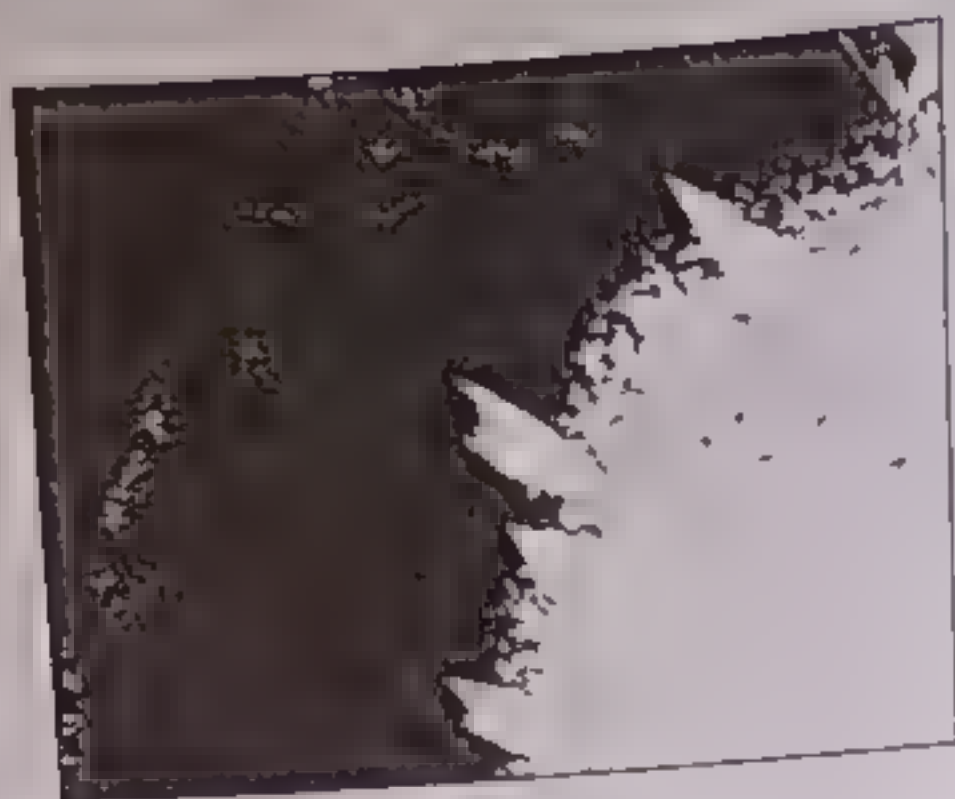


Фото 3

Кристаллы солей не могут достичь клеток гриба, потому что те сохраняют биологическую активность. Это говорит о нецелесообразности применения антигрибного препарата.

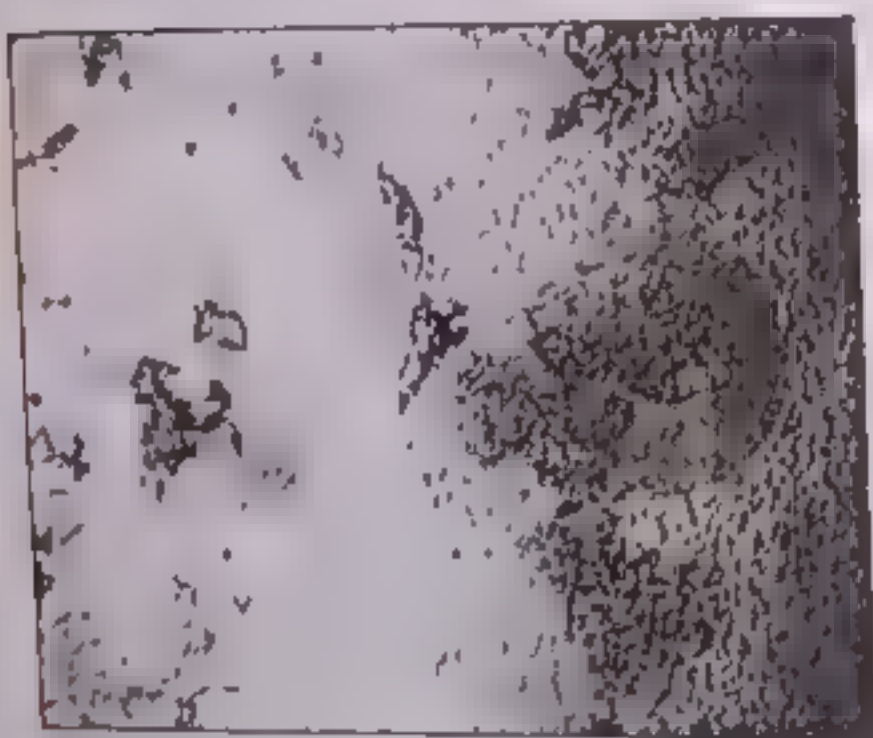


Фото 4

Колонии гриба в высушенной капле мочи при хроническом кандидозе.

Если же в смеси мочи и испытуемого препарата биоминерализации не происходило, то препарат просто не назначался, потому что такое лечение признавалось безрезультатным. На фото 3 хорошо видно, что клетки гриба биологически активны и не позволяют кристаллам солей проникать в их структуры.

При назначении неэффективных противогрибных препаратов острый кандидоз переходит в хронический. (Кандида — один из родов грибов, кандидоз — заболевание, которое он вызывает.) В этих случаях при исследовании капли мочи можно видеть целые колонии грибов, в которых кристаллы солей виднеются лишь на отдельных участках (фото 4).

Подобная картина встречается у людей самого разного возраста при нерациональном применении антибиотиков, а также гормональных противозачаточных средств. К сожалению, сегодня многие люди, подогреваемые широкой рекламой, свободно приобретают в аптеке эти и другие сильнодействующие лекарства, не задумываясь о том, что любой препарат всегда оказывает не только положительное, но и отрицательное воздействие. Поэтому лучше довериться лечащему врачу, который назначит необходимое лечение.

Хочется сказать и о качестве продуктов питания. Наша диагностическая технология показывает, что для организма далеко не безвредны консерванты и прочие вещества, используемые в производстве продуктов с длительным сроком хранения. Конечно, это очень удобно — закупить их в большом количестве, положить в холодильник и без особых затрат сил и времени на приготовление подавать к столу. Однако систематически употреблять такие продукты не стоит. Гораздо полезнее домашняя пища. И чем проще она будет, тем лучше.

Таким образом, только при соблюдении простых правил здорового образа жизни можно поддерживать хорошее самочувствие долгие годы. Это прежде всего регулярные двигательные нагрузки, правильное питание и отказ от немотивированного приема сильнодействующих лекарств. ■



пре-  
а фс.  
огиче-  
соле,  
огриб-  
одит в  
трибов,  
ывает.)  
и мочи  
которых  
дельных  
ей само-  
ном при-  
ональных  
нию, се-  
широкой  
теке эти и  
не заду-  
сегда ока-  
и отрица-  
доверить-  
необходи-

Валентина Ефимова

# Фитотерапия

## остеопороза

В прошлом номере мы рассказывали об оригинальной методике фитолечения остеопороза, разработанной кандидатом биологических наук, известным травником из Башкирии Михаилом Викторовичем Гордеевым. Его подход к лечению остеопороза основан на коррекции нарушений гормонального статуса и минерального баланса в организме пожилого человека. Важное значение в этой методике имеют психологический настрой на сохранение молодости, а также рациональная диета и двигательные нагрузки. Продолжаем тему.



### Усвоение кальция

Для поддержания плотности костей в организме должно быть в достатке минеральных веществ, служащих строительным материалом для костной ткани. Рекомендации врачей включать в каждодневный рацион питания продукты, богатые кальцием и фосфором (молоко, сыр, творог, рыбу, мясо, бобовые), — общеизвестны. Помимо этого Гордеев считает, что в пищу полезно употреблять домашний студень из лапок птицы и свиных голов, содержащий естественный коллаген.

Окончание. Начало в №5 от 2006 г.



Из лекарственных растений обмен и усвоение кальция в организме стимулируют зопник, будра, люцерна, плоды можжевельника, сабельник, корень окопника. Все эти растения, кроме окопника, завариваются по типовой схеме (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

— Потому что он считается ядовитым? — поинтересовалась я.

— Всякое растение, содержащее сильнодействующие биологически активные вещества, если его неправильно применять, может и навредить, — ответил Гордеев. — Именно из-за неправильного употребления в разряд ядовитых попали не только окопник, но даже иван-чай и мать-и-мачеха, которыми на Руси лечились испокон веков. В частности, окопник признан опасным из-за того, что в нем обнаружены следы пирроризиновой кислоты, вредной для печени. Но если корень окопника заварить кипятком, то уже через 15 минут эта кислота разрушится под воздействием высокой температуры.

Я советую 1 дес. ложку измельченного корня заваривать 300 мл кипятка, настаивать 2 часа и выпивать в течение дня. Можно приготовить настой на несколько дней, но следует знать, что при хранении в холодильнике в нем образуется слизь, не снижающая, впрочем, его лечебных свойств.

Продолжая разговор, Михаил Викторович напомнил, что кальций усваивается в организме только при достаточном количестве витамина D, а самый простой способ усилить его синтез в организме — принимать солнечные ванны. Особенно это важно для пожилых людей. Но, разумеется, облучаться ультрафиолетом можно лишь до 11 утра и после 18 вечера.

Вторая рекомендация Гордеева — включать в диету пожилых людей и детей яйца домашних кур (как ценнейший источник необходимых веществ), и в частности — сырые желтки. На мои замечания относительно сальмонеллеза и птичьего гриппа он заметил, что яйцо здоровой домашней курицы внутри стерильно, поэтому достаточно снаружи скорлупу как следует вымыть с мылом.

Пополнить в организме запас витамина D также поможет настой лекарственной травы кирказона, содержащей этот витамин. Заваривают и принимают ее по типовой схеме.

Помимо витамина D, необходимо заботиться о поступлении в организм витамина A, который также принимает участие в формировании костной ткани и выработке половых гормонов. Источником его, как известно, являются те же желтки, а также печень, сливочное масло, молоко, зеленые и оранжевые фрукты и овощи. Но только надо помнить, что витамин A — жирорастворимый, он усваивается лишь в сочетании с жирами: сметаной или растительным маслом (лучше «холодного» отжима). Гордеев напомнил, что это относится и к сокам. Чтобы организм мог получить, например, из морковного сока все ценные вещества, нарезанную морковь предварительно следует выдержать 20-30 минут в растительном масле и только потом выжимать из нее сок.

Помимо дефицита витаминов D и A, есть немало других причин, приводящих к нарушению усвоения в организме кальция. Например, к остеопорозу более склонны женщины хрупкого телосложения. Это, как объясняет Гордеев, про-



исходит потому, что у таких женщин из-за слабости мышечных связок чаще возникает опущение почек (нефроптоз), ослабляющее их функцию. А кальций полноценно усваивается только при хорошей работе почек. На неполадки в почках укажут «мешки» под глазами и тяжесть в пояснице, возникающая сразу после пробуждения и затем проходящая.

Если у человека с мочой выходят песок или камни — ураты, оксалаты, фосфаты, то это говорит не только о характере мочекаменной болезни. Наличие фосфатов в моче указывает на возможность развития остеопороза, ибо при этом заболевании соли фосфорной кислоты (в том числе фосфат кальция, служащий основой костной ткани), вымываются с мочой.

Нормализовать работу почек тоже поможет фитотерапия.

Трава подмаренника, два вида золотарников (канадский и золотая розга), а также спорыш способствуют устранению нефроптоза. Под влиянием биологически активных веществ, содержащихся в этих растениях, связки укрепятся, и почки поднимутся на свое место.

Эти растения заваривают по-особому. 1-3 ст. ложки каждой из трав (в зависимости от степени выраженности нефроптоза) заливают 200-300 мл остуженного кипятка, настаивают ночь при комнатной температуре, не укутывая и не заливая в термос. Утром процеживают и выпивают в течение дня равными порциями за 15 минут до еды.

### Кремний

Кроме важности поддержания нормального обмена кальция, как считает Гордеев, неправоммерно забы-

вать и о пополнении запасов кремния, который принимает участие в синтезе коллагена — главного белка соединительной ткани. Без кремния нельзя говорить о нормальном состоянии костей, сосудов, волос, кожи, а также активности иммунной системы. В частности, этот минерал необходим для поддержания крепости трабекул — структурного «каркаса» костной ткани.

Кремний содержится в яблоках, злаках, цельных крупах, бобовых, но лучшим его источником, по мнению Гордеева, является глина. Поэтому он предлагает глиняную воду: 1 дес. ложку очищенной глины (она продается в лавках здоровья) размешать в 150 г воды и быстро выпить примерно треть, пока глина не осела. Вообще, пить глиняную воду нужно только натошак курсами по 3 недели с недельным перерывом. При сильном остеопорозе вместо десертной нужно брать столовую ложку глины и пить 2-3 раза в день.

Кремний содержится и в лекарственных растениях — хвоще (разных видов), спорыше, герани.

### Облегчение для костей

— Средством лечения переломов на Руси испокон века служила герань (луговая, лесная, болотная), так как прием ее настоев внутрь и наложение компрессов очень хорошо стимулирует восстановление костной ткани, — продолжает рассказывать Гордеев. — Настой герани помогает также при остеопорозных болях, которые, как правило, появляются в состоянии покоя. Для его приготовления 1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час и, не выбирая травы из настоя, выпить за 3 раза в течение дня, процеживая перед каждым приемом.



Весьма эффективно применение травы живокости, о чем говорит само ее название, хотя, как заметил Гордеев, оно не совсем точное. Жи-



вокость не «оживляет» кость, а улучшает микроциркуляцию в мышцах, за счет чего снимаются спазмы и уходят боли. Для приготовления настоя живокость (в отличие от других трав) заваривают крутым кипятком (1 дес. ложка на стакан кипятка), настаивают 1 час, выпивают в течение дня.

В описываемой системе лечения остеопороза применяются также ванны на основе лекарственных растений, в том числе хвощей, спорыша, коры ивы, хмеля, пустырника. Их действующие вещества в сочетании с тепловым воздействием способствуют расслаблению мышц, снятию боли и обеспечению кост-

но-мышечных тканей минеральными веществами.

В профилактике остеопороза важна роль систематических двигательных нагрузок. По мнению Михаила Викторовича, ограничение движений ускоряет патологические процессы в костях. Им требуется умеренная нагрузка с недопущением резких толчков, ударов, прыжков. Самое простое — неспешная ходьба, но лучше — растяжки позвоночника в состоянии виса. Очень эффективно висеть вниз головой, но это, естественно, под силу более молодым и крепким. Кроме того, предварительно лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Од-

нозначно это противопоказано при гипертонической болезни, аневризмах, угрозе инсульта.

Более упрощенный вариант — просто висеть на турнике. После такой процедуры позвоночник прекрасно расслабляется и хрящи частично растягиваются.

Описанная система профилактики и лечения остеопороза, конечно же, сложна и многогранна — это диктуется характером заболевания. Но если больной проявляет настойчивость, аккуратно выполняет назначения фитотерапевта и рекомендации врача-ортопеда, главное, настраивает себя на молодость и здоровье — в преклонном возрасте он сможет сохранить полноценную активность. ■





Татьяна Яковлева

# АДЕНОИДЫ.

## Что делать?

**Некоторые клетки нашего организма, отвечающие за выработку иммунитета, формируют лимфоидную ткань. Эта ткань находится в стенке кишечника, в лимфоидных элементах костного мозга, из нее состоят вилочковая железа, миндалины.**

**Открыв рот перед зеркалом, легко увидеть небные миндалины. Но это не единственные лимфоидные образования глотки. Имеется еще одна миндалина (третья миндалина), которая называется глоточной. Увеличение ее размеров называют аденоидными разращениями (вегетациями), или просто аденоидами (от греч. aden — железа и eidos — вид).**

**Если воспалительные процессы небных миндалин (ангины, острые и хронические тонзиллиты) легко обнаруживаются уже при осмотре полости рта, то с глоточной миндалиной ситуация иная.**

**Что надо делать, если ребенку поставлен диагноз «аденоиды»?**

### Расположение

Разглядеть аденоиды при осмотре полости рта невозможно, но представить, где они находятся, легко. Открыв рот перед зеркалом, попробуйте «подняться» вверх по задней стенке глотки до свода верхней части глотки (носоглотки) — именно там расположена глоточная миндалина. Она как бы подвешена к своду носоглотки и напоминает большое кофейное зерно, разделенное глубокой вертикальной расщелиной на две половинки.

### Предназначение аденоидов

Вместе с небными миндалинами (а также язычной и гортанной) аденоиды образуют так называемое гло-

точное кольцо — своеобразную замкнутую линию обороны от инфекции (которая содержится во вдыхаемом через нос воздухе). Это форпост иммунитета на подступах к дыхательной системе.

Во время болезни ребенка аденоиды увеличиваются. Когда воспалительный процесс проходит, аденоиды возвращаются в исходное состояние. Если малыш, едва выздоровев, подхватывает новую инфекцию, лимфоидная ткань не успевает уменьшиться в объеме. Раз за разом она все больше разрастается, блокируя носоглотку.

Как правило, аденоиды разрастаются после 3 лет, когда ребенок идет в сад и начинает часто болеть. В период полового созревания (12-



## Аденоидит

Глоточная миндалина может воспаляться и без разрастания.

Это — аденоидит.

Он бывает как у детей, так и у взрослых, особенно часто — после удаления миндалин.

При аденоидите надо прежде всего восстановить носовое дыхание.

- ♦ Закапывать в нос сосудосуживающие капли (називин, отривин, нафтизин, санорин и т.п.) по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Перед закапыванием нос надо тщательно прочистить. Детям раннего возраста отсасывают слизь из носа с помощью резинового баллончика.
- ♦ Сосудосуживающие средства можно сочетать с антисептическими растворами (колларгол, протаргол, альбумид, сок колланхоэ и др.), которые надо закапывать в нос после сосудосуживающих капель.

- ♦ Принимать витамины, особенно витамин С или аскорутин.

- ♦ Использовать физиотерапевтическое лечение — ультрафиолетовое облучение, электрофорез, токи УВЧ на область носа, лазерную терапию.

14 лет) лимфоидная ткань уменьшается до незначительных размеров. Но сидеть и ждать, когда все «рассосется», не стоит. Во-первых, к этому времени можно заработать массу серьезных болячек, поскольку возможны осложнения на уши, нос, легкие. Во-вторых, на практике бывают случаи, когда аденоиды портят жизнь и в 30, и в 40 лет. Замечено: большинство пациентов с хроническим гайморитом и хроническим тонзиллитом — это те, у кого в детстве не были вовремя удалены или пролечены аденоиды.

Что способствует появлению аденоидов?

- ♦ Наследственность — если родители страдали аденоидами, ребенок в той или иной степени может столкнуться с этой проблемой.

- ♦ Воспалительные процессы в носу, гортани, глотке, в том числе при некоторых инфекционных заболеваниях (ОРВИ, кори, коклюше, скарлатине, ангине и т.п.).

- ♦ Нарушения питания — особенно перекормливание.

- ♦ Склонность к аллергическим реакциям, врожденная и приобретенная недостаточность иммунитета.

- ♦ Ребенок редко бывает на свежем воздухе, а в помещении воздух, которым он дышит, очень теплый, сухой, содержит много пыли, примесей вредных веществ.

## Диагностика

Диагноз «аденоиды» ставится только после обследования. Самый древний способ диагностики, который, однако, чаще всего используют в детских поликлиниках, — это пальцевое исследование носоглотки. Миндалину ощупывают пальцами через рот. Процедура очень болезненна и субъективна (один врач нащупает аденоиды, другой — не заметит их). Так же неприятен и метод задней риноскопии, то есть введение зеркала глубоко в полость рта и осматривание носоглотки. Манипуляция эта проста только теоретически, поскольку у пациента часто возникают позывы на рвоту и прочие неприятные ощущения.

Во многих лечебных учреждениях для диагностики используются рентген, компьютерная томография или эндоскопия, когда в полость носа вводится металлическая трубочка (эндоскоп).



соединенная с видеокамерой. По мере продвижения трубочки на мониторе отображаются все скрытые участки носа и носоглотки — не больно и информативно.

Предположить, что у ребенка аденоиды, помогает выраженная симптоматика. Симптомы, сопровождающие появление аденоидов, обусловлены прежде всего тем местом, где расположена глоточная миндалина. Именно там, в области свода носоглотки, находятся, во-первых, отверстия (устья) слуховых (евстахиевых) труб, соединяющих носоглотку с полостью среднего уха, а во-вторых — отверстия (хоаны), которыми заканчиваются носовые ходы.

Увеличение размеров глоточной миндалины с учетом описанных анатомических особенностей формирует два главных симптома, свидетельствующих о наличии аденоидов, — нарушение носового дыхания и нарушение слуха.

Отоларингологи различают аденоиды I, II, и III степени.

**I степень.** Аденоиды закрывают треть пространства носоглотки. Днем ребенок дышит достаточно свободно, рот закрыт, а во время сна (в горизонтальном положении тела), когда объем аденоидов увеличивается, дышать ему становится тяжелее, появляется посапывание.

**II-III степень.** Разрастания закрывают хоаны на две трети или полностью. Дети часто храпят во сне, вынуждены дышать ртом круглые сутки.

Если ребенок не может дышать носом:

- ♦ в дыхательные пути попадает не обработанный воздух — не очищенный, не согретый и не увлажненный. Это многократно увеличивает вероятность воспалительных процессов в миндалинах, глотке, гортани, трахее, бронхах, легких (ангины, фарингиты, ларингиты, трахеиты, бронхиты, пневмонии, ОРВИ);

- ♦ это отражается и на работе самого носа — возникают застойные явления, отек слизистой оболочки носовых ходов, непроходящий насморк, нередко бывают гаймориты. Нарушение проходимости слуховых труб приводит к частым отитам (воспалению среднего уха);

- ♦ организм недополучает кислород, необходимый для работы головного мозга. Поэтому у детей снижается работоспособность, они менее внимательны, плохо учатся;

## Фитотерапия аденоидита

Для промывания носа можно использовать следующие травяные настои (при отсутствии аллергии к конкретному растению):

**1.** Травы зверобоя, вереска и хвоща полевого, листья мать-и-мачехи, цветы календулы — все взять в равных количествах.

15 г сбора залить 250 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в тепле 2 часа, процедить.

Закапывать в нос по 15-20 капель каждые 3-4 часа.

**2.** Листья кипрея и подорожника, цветы ромашки, семена моркови, трава хвоща полевого, корневище горца змеиноного. Готовить и применять, как первый сбор.

**3.** Лепестки розы белой, трава тысячелистника, семена льна, корневище солодки, листья березы и земляники лесной. Готовить и применять, как первый сбор.

**4.** Травы череды, зверобоя, ряски малой и полыни (обычно венной), цветы клевера, корневище аира. Готовить и применять, как первый сбор.



### Возможен прием настоев лекарственных растений внутрь:

1. Корень алтея, листья вахты, мать-и-мачехи, травы зверобоя и кипрея, плоды шиповника — все взять в равных

количествах. 6 г сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 4 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде.

2. Листья березы и ежевики, корневище девясила, цветы календулы, ромашки и тысячелистника, трава череды — все взять в равных количествах. 6 г сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде.

3. Травы чабреца и лабазника, солома овса, плоды шиповника, цветы калины и клевера, листья малины — все взять в равных количествах. 6 г сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде. Кроме того, в начальной стадии заболевания дает определенный эффект закапывание в нос сока сырой моркови по 5-6 капель 4-5 раз в день. Дополнительно назначают пить сок моркови

♦ дети храпят по ночам, жалуются на головные боли;

♦ нарушается рост костей лицевого скелета. Это, в свою очередь, вызывает изменение формы лица, неблагоприятно влияет на формирование речи. Ребенок не выговаривает отдельных букв, гнусавит.

Внешний вид ребенка с аденоидами обычно удручающий. Постоянно открытый рот, густые сопли, раздражение под носом. У врачей даже есть такой термин — «аденоидное лицо».

Это лишь основные нарушения, которые возникают при аденоидных вегетациях. На самом деле их значительно больше: и изменения состава крови, и расстройства функций нервной системы, почек, и энурез, и искривление позвоночника, и другие. К счастью, эти симптомы встречаются не так часто.

Ради справедливости надо сказать, что если ребенок не дышит носом, в этом не всегда виноваты аденоиды. К причинам следует отнести аллергические и вазомоторные риниты, искривление носовой перегородки и др. Качество лечения во многом зависит от того, насколько точно врач проведет диагностику.

## МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Тактику лечения должен подбирать специалист. На ранних стадиях заболевания хорошие результаты дают гомеопатия, лазеротерапия, криотерапия, антибактериальная терапия, иглоукалывание, фитотерапия. Консервативное лечение хорошо сочетать с постепенным закаливанием организма.

### Консервативные методы лечения аденоидов

Многие отоларингологи в качестве основного метода лечения аденоидов детям старше десяти лет предлагают лазерную терапию. Как правило, курс составляет 12-15 сеансов, причем степень увеличения аденоидов для успеха лечения значения не имеет. Эффективность данного курса — 72-75%, но для закрепления эффекта необходимо провести несколько курсов. Иногда после такого лечения у ребенка на месте лазерного



ожога может развиваться рубцовая ткань, приводящая к заращению устьев слуховых труб, но это бывает не часто.

Лекарственную терапию сочетают, как правило, с физиотерапией и лечебной физкультурой. Специальные упражнения дыхательной гимнастики учат ребенка дышать правильно, через нос. В результате такого комплексного лечения (если родители проводят его не от случая к случаю, а в той последовательности, которую рекомендует врач-отоларинголог) ребенок будет значительно реже болеть острыми респираторными заболеваниями, что, в свою очередь, создаст предпосылки к уменьшению аденоидов. Кроме того, по мере роста ребенка объем носоглотки станет увеличиваться. В результате носовое дыхание улучшится.

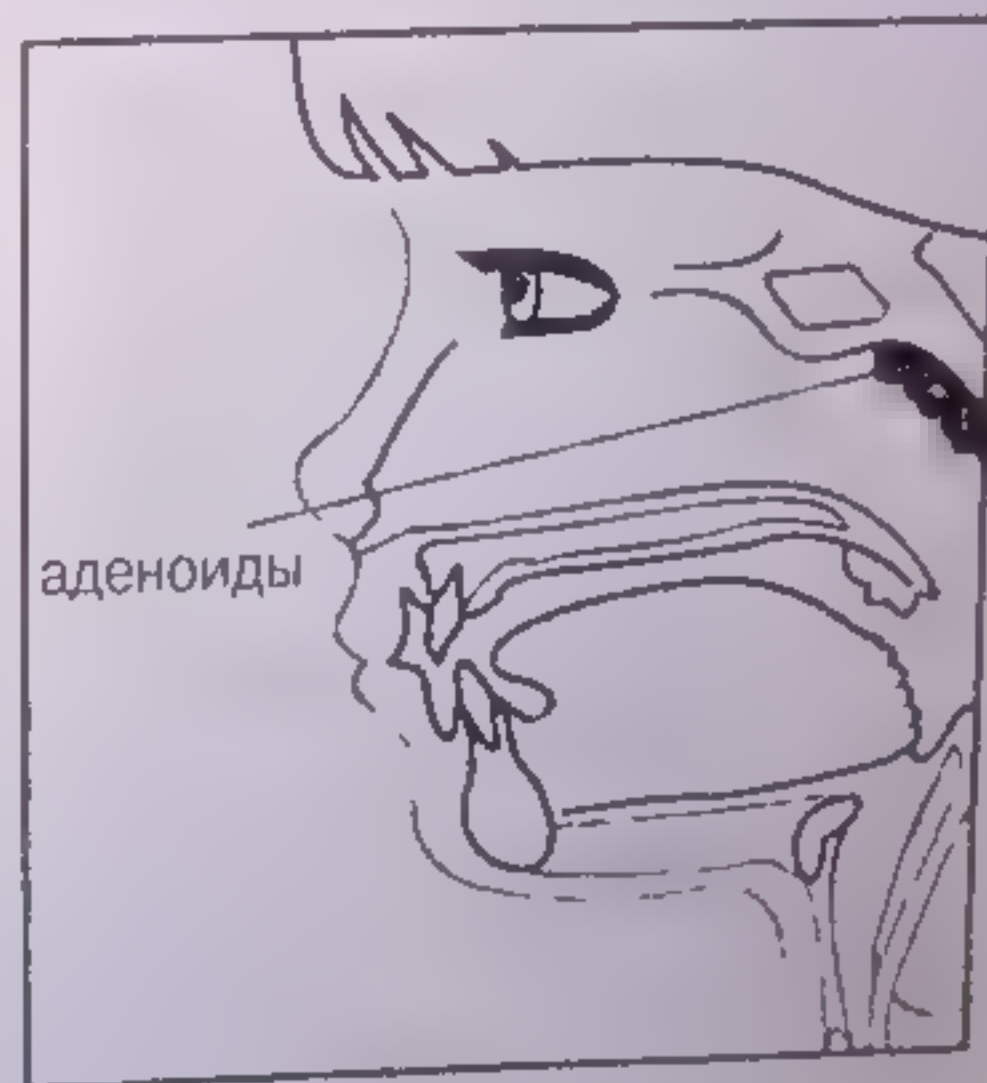
При консервативном лечении требуется постоянное наблюдение детского отоларинголога: если этот метод окажется неэффективным, а тем более если возникнут осложнения, следует вовремя прибегнуть к хирургическому лечению, то есть сделать ребенку операцию по удалению аденоидов.

### Хирургическое лечение аденоидов

Наиболее распространенным и достаточно эффективным методом лечения аденоидов у детей является их хирургическое удаление — аденотомия. Но чтобы решение об операции было обоснованным, необходимо провести ребенку все возможные диагностические процедуры. К операции следует прибегать только в случае острой необходимости, когда исчерпаны все средства консервативного лечения. Показания для аденотомии — стойкое затруднение носового дыхания, приводящее к частым простудным и инфекционным заболеваниям ребенка, снижение слуха, рецидивирующие отиты, осложнения со стороны придаточных пазух носа (синуситы), синдром обструктивного апноэ (храп) во время сна и др.

К сожалению, в отечественной медицине часто встречается шаблонный подход. Многие ЛОР-врачи считают удаление аденоидов обязательным и банальным мероприятием —отрежем «очаг инфекции», и ребенок перестанет болеть. Поэтому, если в поликлинике вам сказали, что у ребенка адено-

по 1/4 стакана в день независимо от возраста. Если же ребенок прооперирован, после удаления аденоидных вегетаций необходимо тщательное лечение воспалительного процесса в носоглотке такими же способами, какие применяются в лечении ринита.





иды и их надо обязательно удалять, проконсультируйтесь у другого доктора. Диагноз и рекомендации могут и не подтвердиться. Вообще, окончательное решение об операции должен вместе с вами принимать хирург, а не отоларинголог из поликлиники.

### Золотой стандарт

Многие родители, услышав от врача, что ребенку нужна операция, этого боятся, потому что знают, как обычно делают эти операции. Ребенка привяжут к специальному креслу, и будут удалять аденоиды «на живую». Тот, кому в детстве «вырывали» гланды или аденоиды, помнят эту экзекуцию всю жизнь. У детей, которых оперировали без наркоза, впоследствии возникали ночные недержания мочи, тики, заикания. Такой подход давно устарел. Ребенок не должен присутствовать на своей операции — это табу.

Сейчас аденоиды у детей удаляют с помощью эндоскопической техники, применяя обезболивание. Это стандарт. Если врач от него отступит, родители могут обратиться в суд. Операции такого рода проводятся как под местной анестезией, так и под общим обезболиванием (наркозом). Обезболивание влияет на качество операции. Под наркозом ребенку не больно, он не сопротивляется, и хирург может более тщательно удалить аденоидную ткань, не травмировав при этом соседние органы.

Техника аденотомии под местным обезболиванием хорошо знакома оториноларингологам. Специальный кольцевидный нож (аденотом) вводится в область свода носоглотки, прижимается к нему — в этот момент аденоидная ткань входит в кольцо аденотома. Одно движение руки — и аденоиды удалены.

Наряду с очевидными преимуществами (возможность выполнения в амбулаторных условиях, кратковременность и относительная техническая простота операции), традиционная аденотомия имеет ряд существенных недостатков. Одно из них — отсутствие визуального контроля во время операции, что не дает возможности хирургу достаточно полно убрать аденоидную ткань, из-за чего довольно часто происходит повторное разрастание аденоидов. Причиной для рецидива мо-

Удаляют аденоиды не потому, что ребенок часто болеет.

Необходимость в операции возникает только в том случае, если все лечебные процедуры оказались не эффективны и у ребенка появились осложнения — например, снижение слуха.



жет стать и не до конца удаленная ткань, и аллергия, и наследственная предрасположенность. Не редкость, когда аденотомию детям делают два, три и даже четыре раза. Кроме того, некоторые врачи считают, что если удалять аденоиды в более раннем возрасте, то риск их нового появления гораздо выше.

Повышению качества и эффективности операции способствует развитие и внедрение в детскую оториноларингологию современных методик, таких как аспирационная аденотомия, эндоскопическая аденотомия, аденотомия с применением шейверных технологий под общим обезболиванием.

Аспирационная аденотомия производится специальным аденотомом — полрой трубкой с расширенным на конце приемником для аденоидов в виде башмака. Другой конец аденотома соединен с отсосом. При аспирационной аденотомии исключается возможность аспирации (вдыхания) кусочков лимфоидной ткани и крови в дыхательные пути, а также повреждения близлежащих к носоглотке анатомических образований.

Эндоскопическая аденотомия производится под общей анестезией (наркозом) с искусственной вентиляцией легких. В ротовую часть глотки до уровня занавески мягкого нёба вводится специальный жесткий эндоскоп. Производится осмотр носоглотки и задних отделов носа. Оцениваются величина аденоидных вегетаций, их локализация, выраженность воспалительных явлений. Затем через полость рта в носоглотку вводится аденотом или аспирационный аденотом. Под контролем зрения хирург проводит удаление лимфоидной ткани. После остановки кровотечения проводится повторный осмотр операционного поля. Врачебный опыт показывает, что у большинства больных однократная манипуляция даже при визуальном контроле не приводит к полному удалению лимфаденоидной ткани из носоглотки. Остатки аденоидов удаляются дополнительно с помощью специальных инструментов.

К противопоказаниям проведения аденотомии относятся аномалии развития мягкого и твердого нёба — расщелины твердого нёба, возраст ребенка (до 2 лет), заболевания крови, серьезная патология сердечно-сосудистой системы, подозрение на онкологические заболевания, острые инфекционные заболевания, острые вос-





## Советы родителям

- ♦ Укрепляйте иммунитет ребенка, закаливайте его, больше гуляйте с ним, занимайтесь спортом.
- ♦ Если ребенок не вылезает из болезней, задумайтесь, где он подхватывает новую инфекцию.
- ♦ Не отправляйте недолеченного ребенка в детский сад или в школу.
- ♦ Следите за тем, как дышит ваш ребенок. Затрудненное носовое дыхание — это опасность гипоксии (кислородного голодания) мозга.
- ♦ Не откладывайте визита к врачу. Если сомневаетесь в диагнозе, проконсультируйтесь с несколькими специалистами. Родители должны быть убеждены в том, что предпочтителен именно тот или иной метод лечения.

палительные заболевания верхних дыхательных путей, бактерионосительство (наличие в организме в течение длительного времени возбудителя инфекционного заболевания без признаков заболевания), период до 1 месяца после профилактических прививок. Если ребенок перенес инфекцию, удалять аденоиды можно спустя 1-2 месяца после выздоровления. Во время эпидемии гриппа операцию тоже делать не стоит.

## До и после операции

Операция по удалению аденоидов не является неотложной. К ней можно и нужно подготовиться — пройти комплексное обследование, собрать все необходимые анализы, подлечить зубы, выбрать подходящее время (до операции ребенок не должен болеть в течение месяца).

После операции дети практически сразу могут вести обычный образ жизни, разве что в первые день-два желательно поменьше бегать. Самое главное — не перегревать ребенка, кормить жидкой, прохладной, не раздражающей пищей, чтобы избежать опасности кровотечений. Ребенок спокойнее отнесется к предстоящему вмешательству, если пообещать ему лечение... мороженым! Снижение местной температуры способствует быстрой остановке кровотечения.

Как правило, заметное улучшение возникает сразу после операции. Правда, иногда первые дни многие дети продолжают дышать через рот, может какое-то время оставаться гнусавость и заложенность носа. Это послеоперационный отек слизистых оболочек, который, как правило, спадает к 10-му дню. Специальные дыхательные упражнения способствуют укреплению дыхательных мышц, восстановлению правильного механизма внешнего дыхания и устранению привычки дышать через рот. Такую гимнастику проводят под контролем специалиста по лечебной физкультуре или в домашних условиях после соответствующей консультации.

Окончательный эффект можно оценить через месяц. Ребенку станет легче дышать, исчезнут храп, признаки кислородного голодания (заторможенность, вялость), восстановится слух.

Если аденоиды успели обрасти «букетом» других болезней, через месяц ребенка необходимо проконсультировать у ЛОР-врача и педиатра для завершения лечения. ■



Надежда Федорова

# ГРЫЖУ

## ЛЕЧИТ ЛАЗЕР

Еще совсем недавно для хирургического лечения межпозвонковой грыжи требовалось проведение обширной операции. Но с тех пор как австрийский нейрохирург Ашер с этой целью впервые применил лазер, положение изменилось. Теперь для удаления грыжи достаточно небольшого отверстия.

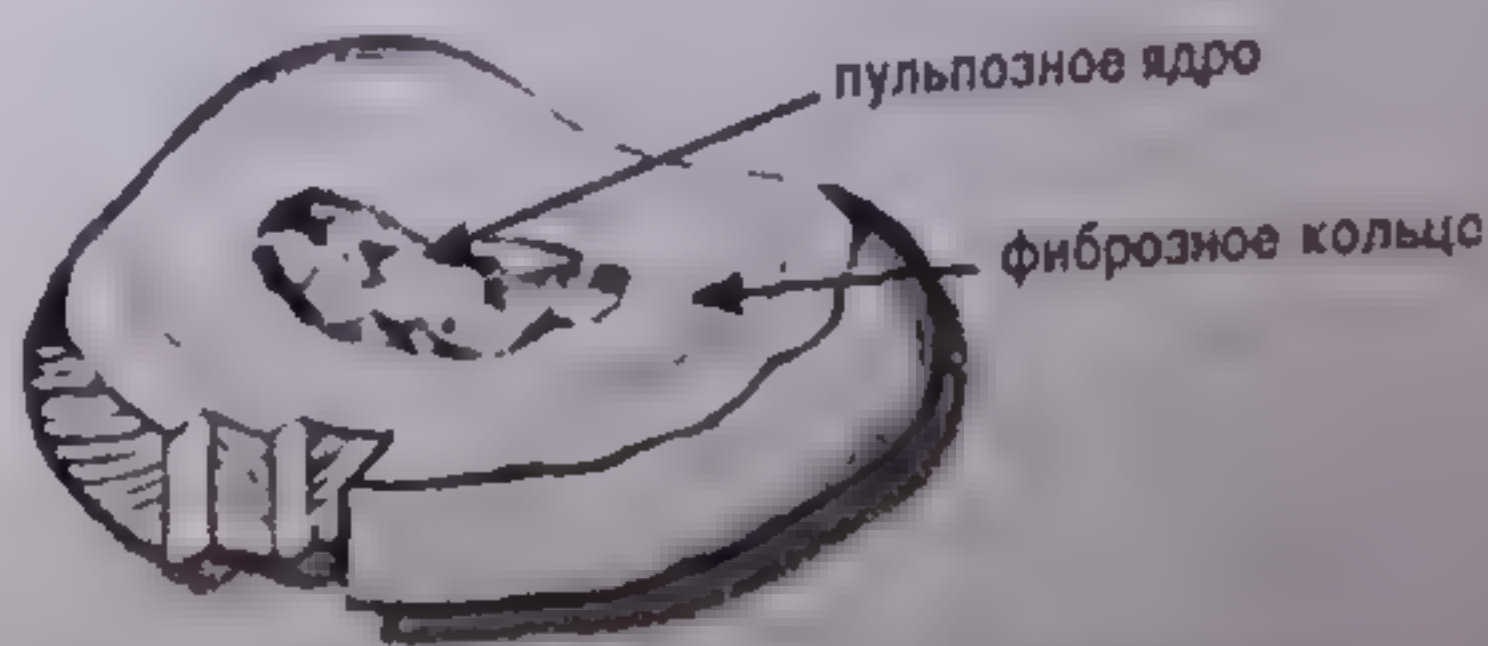
Современный метод пункционной лазерной деструкции грыж применяется и в России, причем не только в элитных клиниках столицы, но и везде, где есть возможность приобрести и установить специальное лазерное оборудование. Недавно, например, в печати появилось сообщение, что японский аппарат для лечения грыжи межпозвонковых дисков стоимостью 7,5 млн рублей устанавливается в Саранске, в республиканской клинической больнице Мордовии. Что же представляет собой этот метод?

### Самое слабое звено

Наш позвоночник состоит из множества отдельных позвонков, суставов, на долю которых порой выпадают чрезвычайно большие нагрузки. Для того чтобы это сложное сооружение выдерживало мощное давление, необходимы амортизаторы. Роль главных амортизаторов в позвоночнике играют диски, расположенные между телами позвонков.

Строение межпозвонковых дисков приспособлено к выполнению этой функции. Сверху и снизу они покрыты хрящевыми пластинками, а между ними находится фиброзное кольцо (оно состоит из волокнистых пластинок, похожих на пласты лукавицы в разрезе), в середине кото-

рого находится самая важная часть — пульпозное ядро. Оно представляет собой студенистый гель из полисахаридно-белкового комплекса, связанный с фиброзным кольцом соединительной тканью. Это удерживает ядро и не дает ему выйти за пределы кольца.



При сжатии диска (например, когда человек поднимает тяжесть), студенистое ядро уплощается, а при растяжении (наклонах туловища, поворотах в разные стороны)



расправляется, его высота увеличивается.

Поскольку у взрослых людей хрящ диска не имеет сосудов и питается за счет диффузии (пассивного проникновения кислорода и питательных веществ из соседних позвонков), медленный обмен веществ в хрящевой ткани создает предпосылки для ее быстрого старения. С возрастом из-за потери воды упругие свойства хряща утрачиваются, и даже небольшие нагрузки приводят к растрескиванию диска.

У современных людей процесс старения дисков нередко начинается задолго до старости: начальный период разрушения хряща порой наблюдается даже в подростковом возрасте. В этом винят плохую экологию, неполноценное питание, наследственную предрасположенность. Но непосредственной причиной преждевременного выхода хряща из строя врачи считают хроническую перегрузку позвоночника в результате длительной сидячей работы, неправильного поднятия тяжестей, нарушений осанки.

В тот момент, когда вы, подняв груз из положения спины в наклоне, вдруг ощутили в ней острую боль, можно с большой вероятностью предположить, что произошла микроскопическая трещина, разрыв межпозвонкового диска, вызвавший сильную боль и рефлекторный спазм мышц спины. Если трещина небольшая, то неприятные ощущения быстро утихают, но при повторных разрывах повреждение диска становится значительным, а боль — постоянной.

42 Что происходит в этом случае? Содержимое межпозвонкового диска уже не может сдерживаться фиброзными пучками и начинает про-

никать в трещины. Возникает воспалительная реакция с образованием небольших (на 1-2 мм) выпячиваний, называемых протрузиями, которые чаще всего образуются в задней части диска. Это проявляется болью ноющего, распирающего или стреляющего характера, усиливающейся при определенном положении тела. К примеру, протрузия в поясничном отделе позвоночника дает характерную боль с отдачей в ногу по линии «лампаса». Еще более мучительные боли возникают при переходе протрузии в грыжу, то есть когда фрагмент ядра диска начинает выходить за пределы диска. Появившаяся грыжа может привести к значительному снижению качества жизни. Каждый, кому доводилось хоть раз испытать проблемы с позвоночником, знает, насколько они выбивают человека из строя.

Очень опасными могут быть и осложнения — серьезные нарушения иннервации, приводящие к расстройству функций разных органов, иннервируемых позвоночником, или поражению мышц с нарушением двигательной функции, а в дальнейшем — к атрофии нефункционирующих мышц. Нарушения могут быть необратимыми. Вот почему специалисты рассматривают боль в позвоночнике как сигнал «SOS», который нельзя игнорировать. К сожалению, методов радикального консервативного лечения, способного остановить дегенерацию структур позвоночника, пока еще не разработано, поэтому и предлагается хирургическое.

По мнению нейрохирургов, если консервативное лечение грыжи в течение полугода не дает результата, то показана операция. Разумеется, вывод о ее целесообразности делается только после тщательного обследования, лучше всего — магнит-

но-резонансная томография, которая позволяет увидеть состояние его корешков.

## Облучение

Выполнение операции по удалению межпозвонковой грыжи должно быть сложным и опасным. Многие врачи считают, что операция по удалению грыжи — это поиск микротравм и внедрение лазера. Лазерная терапия — это очень опасная процедура. Она может вызвать ожог и даже паралич. Поэтому операция по удалению грыжи должна выполняться только с помощью лазера. Лазерная терапия — это очень опасная процедура. Она может вызвать ожог и даже паралич. Поэтому операция по удалению грыжи должна выполняться только с помощью лазера.



но-резонансной томографии (МРТ), которая позволяет увидеть разрушенные диски, протрузии, грыжи дисков, положение спинного мозга и его корешков.

### Облучение через просвет иглы

Выполнявшиеся ранее обширные операции по устранению межпозвонковой грыжи в 15-20% не имели должного эффекта или даже давали осложнения, поскольку травмированию подвергался большой участок тканей. Естественно, больные опасаются таких операций, да и многие врачи их тоже не приветствуют. Поэтому во всем мире идет поиск малоинвазивных (инвазия — внедрение), то есть менее травматичных технологий. Пункционная лазерная деструкция (или вапоризация — выпаривание лазером) выпяченного пульпозного ядра диска — один из наиболее перспективных современных методов.

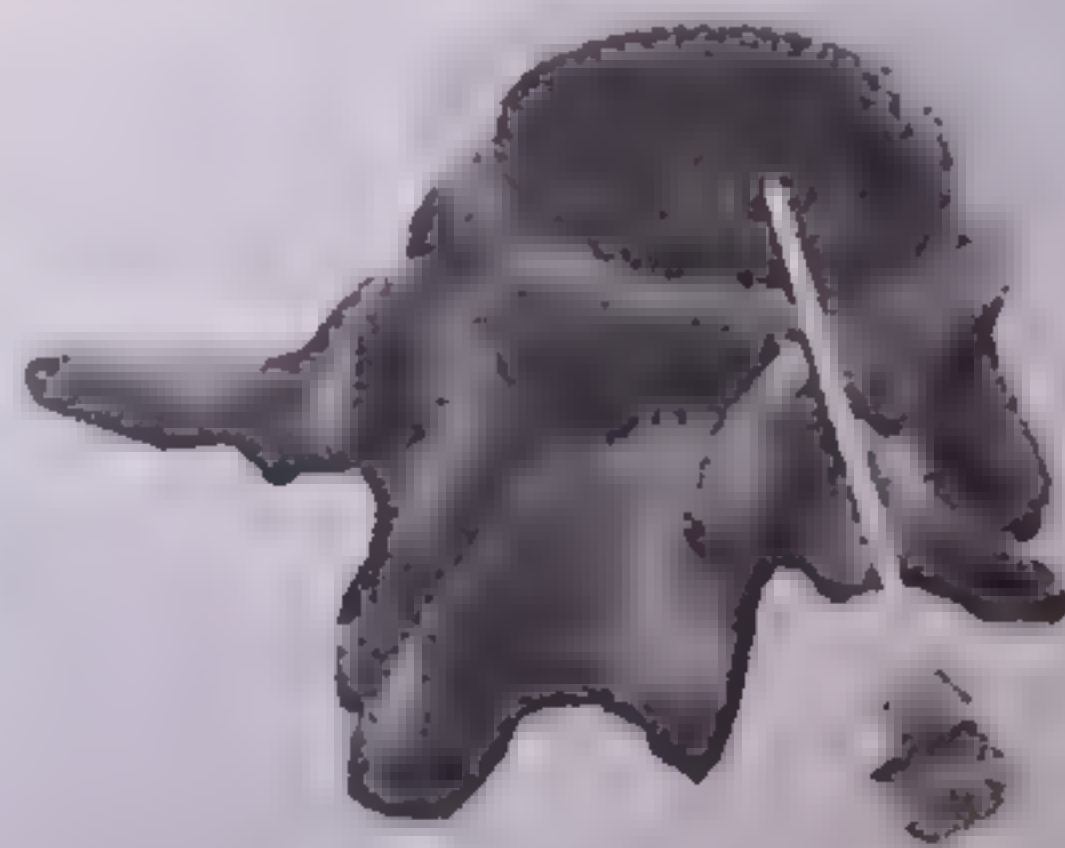
Она выполняется с помощью особой иглы, которая вводится через минимальный разрез в коже и через которую ткань пораженного хряща облучается лазером. Эта процедура проводится под контролем компьютерного сканирования позвоночника, благодаря чему специалисты могут точно рассчитать место вкола и угол наклона иглы.

Через просвет иглы в пораженный диск (шейного или поясничного отдела позвоночника) вводится световод и в импульсном режиме производится лазерное облучение диска, не затрагивающее саму ткань пульпозного ядра. Эта процедура, длящаяся около часа, даже не требует общего наркоза и выполняется под местной анестезией. Она легко переносится пациентами. После этого игла со свето-

водом удаляется, разрез зашивается, и через 3-4 часа после операции пациентам уже разрешается ходить в полужестком корсете, а через 5 дней их выписывают домой.

Применяемые затем массаж, физиотерапия, медикаменты помогают пациенту быстрее восстановить нарушенное кровообращение в мышечном и связочном аппарате позвоночника и вернуться к обычной деятельности.

По свидетельству специалистов, облучение лазером, нагревающее диск до 70 градусов, не только не разрушает ткань, но и, наоборот, стимулирует рост новых хрящевых клеток. Благодаря этому в течение 3-6 месяцев (самое большее — года) после этой операции происходит рост новых хрящевых клеток, что укрепляет диск. Боли в позвоночнике, связанные с дегенерацией диска, в процессе его восстановления постепенно исчезают.



Введение пункционной иглы во время лазерной реконструкции дисков

Клиническая практика показывает, что метод лазерной вапоризации наиболее эффективен при лечении молодых людей (до 36 лет), с ранней стадией дегенерации диска, до развития признаков секвестрации (омертвения) разрушенной костной ткани.



## Операция под эндоскопом

Но что делать тем пациентам, у которых уже развилась грыжа межпозвонкового диска? Здесь уже нельзя ограничиваться выпариванием выпяченной части ядра диска. Требуется более серьезная операция по удалению грыжи. Благодаря чуду современной медицинской техники — эндоскопу, хирург может работать в самых труднодоступных местах человеческого тела без разрезов, через узкий прокол, в который и вводится оптический прибор.

Для оперативного лечения межпозвонковых грыж применяются особые эндоскопы, совмещающие в себе и рабочий канал для инструментов хирурга, и оптический канал, через который изображение передается на экран видеомонитора. С его помощью специалисты контролируют весь процесс операции, начиная с момента введения в диск иглы и трубчатых расширителей, через которые микроскопическими инструментами удаляется ущемленная в трещинах диска грыжа. После этого с целью укрепления хряща проводится облучение диска лазером. Как и лазерная вапоризация, эндоскопическое удаление межпозвонковой грыжи производится с помощью местной анестезии в комбинации с внутривенным введением седативных (успокаивающих) и обезболивающих средств. Постоянный контакт врача и больного во время операции помогает полностью избежать какого-либо повреждения нервных структур.

В случаях, если грыжей диска сдавливается нервный корешок, выполняется малоинвазивная микродискэктомия — нейрохирургическая операция, при которой диск удаляется через миниатюрный раз-

рез практически без повреждения костных структур. Мышцы не повреждаются — их просто отводят в сторону. Во многих случаях для ускорения регенерации и снижения риска рецидива после удаления грыжи проводится восстановительное лазерное облучение диска. Болевой синдром после такой операции выражен незначительно, а восстановительный период занимает всего несколько дней. Уже на второй день после вмешательства пациенты начинают заниматься лечебной физкультурой, направленной на формирование мышечного корсета и восстановление объема движений позвоночника.

Опыт применения малоинвазивных хирургических методов лечения межпозвонковых грыж в главном клиническом госпитале МВД России свидетельствует, что боль, связанная с грыжей, у 84% пациентов уменьшилась в течение первых трех суток после лазерной вапоризации, а у каждого десятого — уже на операционном столе.

Отдаленные результаты лечения в сроки от 3 до 12 месяцев после пункционной лазерной вапоризации межпозвонкового диска, оценили положительно 87,1% пациентов. Ухудшение состояния после операции ни в одном случае не наблюдалось, но у 12,9% пациентов эффект от нее отсутствовал, поэтому им была проведена микродискэктомия для улучшения состояния. Большинству пациентов она действительно помогла. Исчезновение болей, восстановление тонуса мышц и объема движений позвоночника отметили 67,1% больных. Немаловажно, что те, кто не почувствовал эффекта после оперативного вмешательства, не ощущали и ухудшения состояния.



## Чтобы не допустить грыжи

Что делать, чтобы не допустить протрузий и грыж дисков? К сожалению, все лекарства, которые традиционно применяются для лечения, снимают лишь боль, спазм, но не действуют на сам хрящ диска. И даже препараты, содержащие стимуляторы и питательные вещества, не оказывают должного лечебного эффекта, поскольку сосуды в хряще отсутствуют и лекарства не достигают хрящевой ткани.

Тем не менее комплексное применение разнообразных средств во многом позволит продлить надежность и амортизационную способность межпозвонковых дисков, не допустить образование грыж.

К примеру, сегодня широко рекламируются хондропротекторы — препараты, улучшающие структуру хряща. Несмотря на то что такие препараты (ДОНА, терафлекс, арт-ра, пиаскледин, мукосат, остенил, ферматрон и другие) свободно отпускаются в аптеках без рецепта и предлагаются в рекламных материалах как профилактические средства, следует знать, что каждое из них имеет свои показания и противопоказания. Кроме того, не бывает хондропротекторов, которые подходят всем или которые можно принимать для предупреждения болезни позвоночника и суставов наподобие витаминов.

Еще с большей осторожностью следует подходить к применению нестероидных противовоспалительных средств (таких как диклофенак, ибупрофен, индометацин). Во-первых, они могут отрицательно действовать на желудочно-кишечный тракт, поэтому принимать их надо обязательно после еды и не более 10-15 дней. Современные

препараты этой группы, так называемые селективные ингибиторы циклооксигеназы-2 (найз, мовалис, целебрекс), в значительно меньшей степени раздражают желудок. Тем не менее лучше сочетать прием противовоспалительных средств через рот с их местным использованием в виде мазей и гелей (к примеру, индометациновая, бутадіоновая мази, фастум-гель, диклофенак-гель, долгит-крем).

Гораздо безопаснее использовать средства физиотерапии. Так, при отсутствии обострения бывает полезен специальный массаж, который активизирует кровообращение в мышцах и передачу нервных импульсов, тем самым улучшая состояние позвоночника. Этой же цели служат мягкие методы аппаратного воздействия: магнитотерапия, лазеротерапия, электрофорез с димексидом, рапой, КВЧ-терапия.

Очень полезны сеансы мануальной терапии, если их проводит хороший специалист, умеющий корректировать состояние мышц и связок, что благотворно сказывается на положении позвонков и дисков. К мануальной терапии желательно прибегать регулярно, не реже двух раз в год.

Наконец, нельзя не напомнить о роли лечебной физкультуры, благодаря которой укрепляется мышечный корсет — он поддерживает позвоночник и помогает уменьшать нагрузку. Очень полезны плавание или упражнения в воде, так как способность воды выталкивать тело уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник. Полезны и мягкие растяжки позвоночника — например такие, которые лежат в основе многих упражнений хатха-йоги. ■



Илья Муравин

# Семейный врач по имени

## «Руслан»

Слова «квантовая медицина» воспринимаются как попытка заглянуть в будущее. Между тем она существует уже сейчас. По сути, это воздействие на живой организм тремя видами излучения — красным, инфракрасным и лазерным в постоянном магнитном поле. Все эти виды излучения существовали в природе всегда, но использовать их с лечебной целью люди научились совсем недавно.

Первые аппараты квантовой терапии, появившиеся в конце прошлого века, были громоздкими и неудобными.

Постепенно они совершенствовались. На сегодняшний день одним из лучших приборов квантовой терапии считается «Руслан».

Он разработан коллективом Зеленоградского ЗАО «Инновационный центр новых технологий» под руководством Ильи Аркадьевича Муравина.



В основе квантовой медицины — синтез древних традиций и современной науки. Она сочетает в себе тысячелетние знания восточной медицины с современными представлениями квантовой физики. Использование этих знаний, современных компьютерных технологий, развитие базы электроники в медицинском приборостроении позволило создать уникальные аппараты, которые способны помочь при многих заболеваниях.

Квантовая медицина — достойная альтернатива фармакологическому лечению, которое, как известно, не обходится без побочных эффектов. А если учесть, что хроническим больным приходится принимать лекарства постоянно, то для них такой прибор квантовой терапии — просто находка. Он стимулирует клетки в биологически активных точках и зонах малыми дозами светового излучения с определенными длинами волн. В результате организм быстро возвращается из состояния болезни в стабильно здоровое.



С помощью «Руслана» можно поддерживать здоровье в течение длительного времени. Многолетние исследования, проведенные в Медицинском радиологическом научном центре Российской академии медицинских наук (МРНЦ РАМН) г. Обнинска доказали, что квантовое излучение оказывает высокоэффективное лечебное воздействие на клетки организма. Об этом же свидетельствуют и статистические данные этого центра по поводу излечения больных.

Целебный эффект аппарата «Руслан» достигается за счет одновременного воздействия трех факторов: инфракрасного, лазерного и красного видимого излучений в постоянном магнитном поле. Они оказывают мощное стимулирующее воздействие на кровообращение, клеточный мембранный обмен веществ, гармонизируют обмен веществ в организме. Благодаря этому приводятся в действие скрытые ресурсы организма, активизируются его защитные функции.

С помощью «Руслана» можно лечить множество заболеваний, не выходя из дома. Собственно говоря, он для того и создан, чтобы стать современной мини-клиникой на дому. Сейчас многие стремятся обзавестись семейным врачом, но не все могут себе это позволить. Так вот, «Руслан» вполне справляется с задачей медицинского обслуживания всей семьи. Для него нет возрастных ограничений. При правильном подборе световой дозы с его помощью можно успешно лечить детей. Он незаменим и для пожилых людей, так как помогает клеткам организма восстанавливать утраченные функции, благодаря чему они вновь обретают

способность сопротивляться неблагоприятным факторам внешней среды.

А если перечислять специализации этого «домашнего доктора», то список окажется внушительным. В него входят гастроэнтерология, гинекология, дерматология, кардиология, неврология, отоларингология, проктология, «Руслан» применяется при нарушениях функций опорно-двигательной системы, сосудистых заболеваниях, в травматологии, хирургии и многих других областях медицины. А если в доме есть животные, «Руслан» возьмет на себя функции ветеринара.

К аппарату прилагаются методические рекомендации, разработанные группой высококвалифицированных медицинских работников под руководством заведомом лазерной и фотодинамической терапии МРНЦ РАМН профессором М.А. Капланом.

Избавление от болей и улучшение состояния при лечении прибором «Руслан» наступает достаточно быстро. При варикозном расширении вен после применения аппарата боли исчезают уже на третий день. Всего нескольких сеансов длительностью от 5 до 25 минут достаточно, чтобы почувствовать серьезное улучшение при болезнях сердца, сосудов, легких, при остеохондрозе, ЛОР-заболеваниях, подагре, простатите, нейродермите. За три-пять сеансов нормализуется секреция желудочного сока, нарушенная при язвенной болезни, и язва начинает рубцеваться.

Технические испытания аппарата «Руслан» проводились во ВНИИ испытательной медицинской техники МЗ РФ (г. Москва). Клинические испытания проходили в не-



скольких медицинских учреждениях — МРНЦ РАМН г. Обнинска, Государственном научном центре лазерной медицины (г. Москва), в 3-м Клиническом Военном госпитале им. Вишневского г. Красногорска Московской области, Институте скорой помощи им. Склифосовского, в лечебном отделении госпиталя ГУВД г. Москвы. О том, что «Руслан» заслужил высокую оценку специалистов, свидетельствует хотя бы тот факт, что после испытаний аппараты нашли применение в Институте Склифосовского и госпитале ГУВД для дальнейшего применения.

«Руслан» очень удобен — несложен в эксплуатации и совершенно безопасен, по форме и размерам напоминает современный телефонный аппарат. Выбрав по методической инструкции режим, требующийся для лечения, надо установить соответствующие параметры на панели прибора, нажав всего несколько кнопок, — и можно приступать к лечебному сеансу. (К аппарату прилагаются подробная инструкция по эксплуатации и методические ука-

зания по лечению с иллюстрациями.) Единственное предостережение: не следует смотреть в «лазерный луч» излучателя.

Привлекательность «Руслана» еще и в том, что он помогает здоровым не болеть. Достаточно проводить сеансы оздоровительной квантовой терапии несколько раз в год, чтобы избежать заболеваний. Такой прибор полезно иметь дома любому человеку, как больному, так и здоровому. Он поможет снять усталость после тяжелого трудового дня, предотвратит заболевание гриппом во время эпидемии, защитит от обострения язвенной болезни.

«Руслан» имеет регистрационное удостоверение Минздрава РФ (№29/06020303/5171-03 от 11 апреля 2003), сертификат соответствия государственным стандартам по разработке и производству медицинской техники (№РОСС RU.ME20.B03689). Наша фирма имеет лицензию на производство медицинской техники Министерства промышленности науки и технологий РФ (серия М № 017795). □

## Аппарат квантовой терапии «РУСЛАН»



можно приобрести по адресу:  
124498 Москва, Зеленоград,  
Солнечная аллея,  
МИЭТ, строение 9,  
отдел продаж.

Тел. (495) 225-54-34

e-mail: [ruslan@icnt.ru](mailto:ruslan@icnt.ru)

[www.icnt.ru](http://www.icnt.ru)



В рубрике «Поможем друг другу» мы публикуем письма читателей — и просьбы о помощи, и советы тех, кто сумел преодолеть свой недуг. Опыт исцеления очень ценен: он дает надежду на излечение даже тем, кто уже отчаялся. Кроме того, на некоторые письма нам удалось получить ответ специалистов, занимающихся этой проблемой. Публикуем их рекомендации и комментарии, которые, как мы надеемся, помогут многим.

## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Мне 58 лет, у меня варикоз в тяжелой форме. Зиму еле пережила. Врачи советуют делать операцию, но я как-то решиться не могу. Если кто-нибудь справился с таким заболеванием народными методами, напишите, пожалуйста, на адрес редакции. Буду благодарна».

Александра Иванова, г. Москва

✍ «Полгода назад мне поставили диагноз — лимфогранулематоз. Периодически сдаю анализы крови. Лимфоциты намного выше нормы, но врачи никакого лечения не назначают. Сейчас мне 72 года. Если кто-нибудь вылечился от этого заболевания, расскажите, какими методами вы лечились».

Надежда Абрамова, г. Екатеринбург

✍ «В книжке советов народной медицины вычитала про то, что гипертонию в начальной стадии можно вылечить свежим свекольным соком. А потом нашла другой рецепт — свекольный квас, который тоже нормализует давление. Рецепт таковой: взять 3-4 свеклы, очистить, нарезать пластинками и сложить в трехлитровую банку (пласт свеклы должен быть высотой примерно 5 см). Потом налить остуженную кипяченую воду и обвязать горлышко марлей. Поставить банку в теплое место, ежедневно помешивать содержимое деревянной ложкой. Через неделю квас готов. Его нужно процедить и поставить в холодильник, а в банку заложить очередную порцию свеклы. Пить квас сколько захочется».

Хочу попробовать и тот и другой рецепт, но не знаю, что лучше — сок или квас?»

Нелли Ивановна Белова,  
г. Москва

## КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

В свекле содержится масса полезных веществ, необходимых для нормальной работы организма человека. Это, например, витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, P, PP, пантотеновая и фолиевая кис-



лоты, соли калия, кальция, марганца, кобальта, фосфора, незаменимые для сердечно-сосудистой системы. Очень благоприятно здесь соотношение натрия и кальция (натрия — более 50%, кальция — около 5%), что обеспечивает хорошую растворимость неорганического кальция.

Считается, что наиболее полезен свежий свекольный сок. Активные биологические вещества, содержащиеся в нем, стимулируют образование эритроцитов, регулируют сосудистый тонус, расширяют кровеносные сосуды, препятствуют образованию тромбов, способствуют улучшению памяти (особенно при атеросклерозе), укреплению нервной системы при неврозах и бессоннице. Есть данные о противораковой активности свекольного сока.

Полезен сок и при гипертонической болезни. В этом случае народная медицина советует пить его по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 месяцев. Но следует знать, что свежееотжатый свекольный сок противопоказан при заболеваниях поджелудочной железы — даже у вполне здоровых людей это он может вызвать тошноту, рвоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления. Поэтому перед употреблением сок обычно отстаивают в прохладном месте в течение нескольких часов. Правда, перед лечением соком я бы все равно посоветовала проконсультироваться с врачом.

Можно также поискать в аптеках или в «Лавках здоровья» сублимированный свекольный сок. (Сублимация — это технология обезвоживания продукта в вакууме при отрицательной температуре, сохраняющая его свойства.) Такой сок производит российская фирма «Биоритм» под маркой «Бэта-Вета», он не имеет таких побочных эффектов, как сок, приготовленный в домашних условиях.

По поводу кваса специальных исследований не проводилось, но я уверена, что он тоже полезен, потому что в нем не только сохранены биологически активные вещества свекольного сока, но и он еще обогащен ферментами молочнокислого брожения. Да и готовить квас удобнее, чем отжимать сок, так что попробуйте. Но и в этом случае консультация с врачом при столь сложной проблеме, как гипертония, очень важна, ведь эту болезнь могут вызывать разные причины.

Светлана Мусина, врач

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Эта сладкая стевия

Стевия во много раз слаще сахара, при этом она совсем не калорийна и не повышает уровень глюкозы в крови, что очень важно для больных диабетом. Ее можно употреблять и для нормализации давления, и для стимуляции поджелудочной железы благодаря содержащимся в ней полезным веществам. Она укрепляет капиллярную систему, останавливает кровотечения, уменьшает чувство голода, заживляет и дезинфицирует наружные и внутренние раны. В кулинарии ее можно использовать вместо сахара.

При диабете. 2-3 ч. ложки сушеной травы стевии залить стаканом кипятка и дать настояться не менее 15 минут. Пить настой 2-3 раза в день по 1/2 стакана.



При диатезе. 1 ч. ложку измельченной сушеной травы залить стаканом кипятка, дать настояться и пить вместо всех сладких напитков.

Можно купать ребенка, добавляя в ванну отвар стевии.

При воспалении поджелудочной железы. Пить настой стевии как чай (длительно).

Марина Ковалева, г. Минск

### Совет гипертоникам

При резком повышении давления нужно сначала приготовить настой мелиссы и ромашки (взять по 1 ст. ложке каждой травы на стакан кипятка и настоять 20 минут). А теперь нужно сделать такой коктейль: в стакан налить 4 ст. ложки приготовленного настоя, 1 ч. ложку лимонного сока и по полстакана томатного и морковного соков. Пить коктейль мелкими глотками.

Особенность этого коктейля состоит в том, что он расширяет сосуды постепенно, поэтому давление понижается достаточно медленно, что вполне естественно для организма.

Юрий Кузьмин, Кемеровская обл.

### При гнойном отите

Недавно я вычитала рецепты от гнойного отита, которыми хочу поделиться. Моему сыну они помогли.

1. Приготовить отвар измельченной травы верблюжьей колючки. Для этого залить 1 ст. ложку травы 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 5 минут, затем дать настояться 30 минут и процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

2. Залить 1 ст. ложку корневищ кровохлебки лекарственной 1 стаканом кипящей воды и нагреть на водяной бане 30 минут. Дать настояться 15 минут и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

3. В эмалированную кастрюлю влить 1 стакан воды, положить туда 5 лавровых листиков и довести воду до кипения. После этого снять посуду с огня и укутать ее на 2-3 часа. Три дня закапывать в больное ухо по 5 капель теплого отвара и одновременно выпивая 2-3 ст. ложки этого же отвара.

Людмила Лагутина, Московская обл.

### Простое средство при колите

Если случился приступ, в стакан кипяченого и остуженного молока добавить 1-2 капли мятного масла (продается в аптеке) и выпить маленькими глоточками. Его можно приготовить и самостоятельно. Для этого свежую мяту нужно залить хорошим подсолнечным маслом и настоять на солнце до появления мятного аромата. При плохой переносимости молока можно каплю масла капнуть на кусочек сахара или в ложку с медом и медленно рассосать во рту.

Если нет мятного масла, при болях в животе можно приготовить отвар мяты перечной и попить вместо чая.

Наталья Дубравина, г. Липецк





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✎ «У меня несахарный диабет. Об этом заболевании пишут гораздо реже, чем о сахарном диабете. Расскажите, пожалуйста, о нем. Кроме того, у меня гипогликемия и гипотиреоз»  
Е.С. Барабанова,  
Татарстан, г. Тетюши

О гипотиреозе мы уже не раз писали, так что повторяться не будем. Гипогликемия — это пониженное содержание сахара в крови. Причины ее возникновения могут быть разными, в том числе и гипотиреоз.

### Причины несахарного диабета

Несахарный диабет (НСД) встречается гораздо реже сахарного. Основной его симптом — мочеизнурение (полиурия), то есть выделение очень большого количества мочи. С мочой больные теряют много жидкости. При этом повышается концентрация солей в плазме крови. Улавливая это, осморецепторы, находящиеся в стенках сосудов, посылают раздражающие импульсы к питьевому центру головного мозга. В результате человек испытывает сильное чувство жажды и вынужден компенсаторно употреблять большое количество жидкости. Два этих симптома — полиурия и жажда — общие для сахарного и несахарного диабетов. Однако причины, их вызывающие, различны.

Несахарный диабет вызывает нехватка в организме гормона вазопрессина (синоним: антидиуретический гормон — АДГ). Он образуется в особом отделе головного мозга — гипоталамусе, в нейросекреторных клетках. А накапливается в другом отделе мозга — гипофизе, который состоит из долей. Отсюда вазопрессин и выделяется.

Этот гормон увеличивает обратное всасывание воды в почках при фильтрации мочи. Кроме того, он усиливает выведе-



ние с мочой из организма натрия. Если вазопрессина не хватает, то, во-первых, жидкость из крови, которая профильтровывается в почечные канальцы, не концентрируется за счет обратного всасывания воды в стенки почечных канальцев, а так и выделяется с мочой. (В норме почки профильтровывают за сутки 7-10 литров плазмы крови, но 75-80% воды из нее всасывается обратно.) Во-вторых, при недостатке вазопрессина в организме задерживается натрий.

### Разновидности несахарного диабета

Несахарный диабет бывает периферическим и центральным. При периферическом (нефрогенном) диабете в организме как бы не хватает вазопрессина. На самом деле количество вазопрессина достаточное, но либо рецепторы почек к нему нечувствительны, либо он в организме быстро инактивируется. Нефрогенный НСД, как правило, начинается еще в детстве. При нем часто выявляются какие-нибудь структурные изменения в почках.

При центральном несахарном диабете имеется абсолютная нехватка вазопрессина. Причиной этого может стать что-либо, повлиявшее на функции гипоталамуса или гипофиза: например, травма головы, энцефалит, возрастные изменения и др. Начинается он обычно в 30-40 лет и может развиваться после гриппа, ангины, скарлатины, коклюша, при туберкулезе, малярии, ревматизме, бруцеллезе, токсоплазмозе, после родов, аборта, при водянке мозга. У детей он возникает после родовых травм или как врожденное генетическое заболевание.

Центральный несахарный (как и сахарный) диабет — эндокринное заболевание.

Центральный диабет бывает и аутоиммунным — при нарушении функции иммунной системы и агрессии к собственным тканям. Иногда начало заболевания провоцирует применение кортикостероидных гормонов.

Во многих случаях причину НСД вообще не удается установить. Тогда ставят диагноз: идиопатический (от греч. *idios* — особый) несахарный диабет.

### Проявление заболевания

Начало несахарного диабета зачастую бывает острым (внезапным, быстрым). Больной начинает ежедневно выпивать от 3 до 15 л воды и выделять столько же мочи. Моча бесцветная, почти без запаха, с низкой плотностью. Желудок растягивается из-за употребления большого количества жидкости. При этом снижаются аппетит и, соответственно, вес тела (правда, у некоторых бывает ожирение).

Как правило, больных беспокоит сильная слабость. Секреция желудочного сока снижается, поэтому могут развиваться гастрит, колит, часто беспокоят запоры, возникает дискинезия желчных путей. Из-за нехватки жидкости в организме появляются учащенное сердцебиение, зябкость, сухость кожи и слизистых, уменьшаются слюно- и потоотделение. Могут беспокоить головные боли, бессонница, эмоциональная лабильность (неустойчивость), развивается склонность к гипотонии. Дети становятся более раздражительными. Если не пить достаточно (сколько хочется), могут появиться симптомы обезвоживания: слабость, головные боли, тошнота, рвота, повышение температуры, даже судороги.



## Диагностика

При подозрении на несахарный диабет проводится комплексное обследование: рентгенологическое, неврологическое, офтальмологическое, нефрологическое, лабораторное. Цель — найти причину заболевания (дефекты развития соответствующих отделов головного мозга, заболевания почек, опухоли, воспалительные процессы).

Лабораторное обследование может выявить повышение осмотического давления (повышение концентрации солей) крови и снижение удельной плотности мочи (это важное отличие НСД от сахарного диабета, при котором из-за наличия сахара в моче ее плотность, наоборот, повышается). В плазме крови повышается содержание натрия.

Правда, похожие изменения могут быть и при тяжелых заболеваниях почек, а много пить человек может и на нервной почве (при неврозах). Есть еще ряд заболеваний, имеющих похожие симптомы. Так что точный диагноз врач может поставить только после полного обследования. Иногда такое обследование проводят в стационаре. Там можно сделать так называемую «пробу с сухоядением»: если у человека несахарный диабет, при ограничении жидкости в рационе состояние ухудшается, но после введения вазопрессина оно улучшается.

## Лечение

Лечение чаще всего проводит эндокринолог. По возможности надо устранить причину заболевания: удалить опухоли центральной нервной системы, вылечить почки и любые воспаления (антибиотиками и неспецифическими противовоспалительными средствами).

При недостатке вазопрессина используют заместительную терапию. Раньше обычно применяли адиурекрин в порошке — его нужно вдыхать в нос 2-3, иногда 4 раза в день. Это экстракт из задней доли гипофиза крупного рогатого скота. Позже появился синтетический аналог вазопрессина — адиуретин. Его капают в нос. Используют и другие аналогичные препараты. Иногда применяют некоторые мочегонные средства, например гипотиазид. Казалось бы, при чем тут мочегонное? Оказывается, при несахарном диабете гипотиазид дает парадоксальную реакцию — уменьшает выделение мочи. При нефрогенном НСД применяют препараты лития.

## Рекомендации

- ♦ Человеку, страдающему НСД, всегда надо иметь при себе воду, особенно в поездках, походах, экспедициях (кстати, бывает, что именно в этих условиях впервые появляется симптоматика заболевания), и не ограничивать ее потребление — это опасно. Вода предпочтительнее холодная. Для уменьшения жажды обычно рекомендуют воду с лимоном и яблочные компоты в холодном виде.

- ♦ Необходимо ограничить соль, белки. Спиртное исключить полностью. Есть больше овощей, фруктов, молочных продуктов.

- ♦ Больным НСД требуется соблюдать осторожность при вождении автомобиля, так как у них нередко наблюдается некоторая заторможенность. ■



Валентина Яраева

# ФИЛЬТР «NEROX»: простой и эффективный

После публикации «Какую воду пить?» в мартовском номере журнала многие читатели заинтересовались упомянутым там фильтром «Nerox». Чтобы получить наиболее достоверную информацию, мы решили побеседовать с одним из производителей этого фильтра — заместителем генерального директора научно-производственного предприятия «Симпэкс и Красный Крест» Валерием Александровичем Антиповым.



— Валерий Александрович, как эксперты оценивают сегодняшнюю ситуацию с качеством питьевой воды?

— По данным экологов, около половины населения России вынуждено использовать для питья воду, не соответствующую в той или иной степени гигиеническим требованиям по бактериологическим и химическим показателям. Это служит одной из причин низкой продолжительности жизни людей. Плохая вода традиционно является причиной острых кишечных инфекций, глистных инвазий, вирусного гепатита. Но не только их. К примеру, в Уфе, Оренбурге, Тюмени, Чапаевске (Самарская область), были отмечены случаи отравлений содержащимися в воде хлорорганическими углеводородами. Возникшие у многих жителей Поволжья желудочно-кишечные и сердеч-



но-сосудистые заболевания также связаны с загрязнением воды хлоридами и сульфатами, так же как и случаи хронических нефритов, гепатитов, токсикозов у людей, проживающих в районе Кемерово и Юрги, — с растворенными в местной воде азот- и хлорсодержащими соединениями. Таких примеров можно привести немало.

— Но ведь на водозаборных станциях вода проходит системы очистки...

— Начнем с того, что в России основная масса воды забирается из открытых рек или водохранилищ, в которые могут попадать сточные воды, содержащие нефтепродукты, органические соединения, тяжелые металлы, фенолы, удобрения и ядохимикаты. В цивилизованных странах уже давно разобрались с этой проблемой и отказались от использования открытых поверхностных вод, несмотря на то что применяемое там озонирование и ультрафиолетовое облучение позволяет очистить воду намного лучше, чем наше хлорирование, приводящее к образованию новых вредных хлорпроизводных веществ. Наши водопроводные станции не могут получать кондиционную питьевую воду, если в исходном продукте много химических загрязнителей, — для этого требуются более совершенные и дорогостоящие технологии. Но даже если бы вдруг нашлись средства для новых очистных сооружений, то, пройдя через дырявые и ржавые коммуникационные сети, вода опять оказалась бы в неудовлетворительном состоянии...

Многие стараются употреблять воду родниковую или артезианскую, полагая, что она безопаснее. Действительно, так было всегда, но сегодня в результате бесхозяйственной деятельности человека и

подземные воды не защищены от загрязнений. Исследования показывают, что в большинстве подземных источников содержание тяжелых металлов и радионуклидов превышает установленные нормы.

Что же делать, спросите вы? Ответ один, и он не нов: надо обязательно очищать водопроводную воду непосредственно перед употреблением с помощью бытовых водоочистительных устройств.

— Сегодня на рынке представлено много разнообразных фильтров...

— Несмотря на это разнообразие, большинство водоочистителей нашего и импортного производства являются адсорбционными, то есть такими, где в качестве очищающих компонентов применяются активированный уголь, ионнообменные смолы и другие химические и природные вещества. В начале цикла работы большинство из них весьма эффективно вбирает растворенные в воде примеси, а мелкодисперсионные сорбенты задерживают и бактерии. Но у них есть серьезные недостатки.

Прежде всего, режим сорбции этих фильтров требует стабильных условий эксплуатации и постоянного контроля бактериальной среды на сорбенте. Но в домашних условиях фильтр обычно используется с перерывами, что способствует обрастанию сорбентов и ионообменников микроорганизмами.

Другой серьезный недостаток — в большинстве фильтров отсутствует индикация момента, когда пришла пора менять картридж. Потребителю приходится определять срок его службы, ориентируясь по указанному производителем количеству отфильтрованной воды или, что еще более условно, по времени. В результате многие люди «гоняют»



воду через фильтр, который должен быть уже давно выброшен. Немецкие специалисты, проводившие испытания сорбционных фильтров, пришли к заключению, что уже после пятидневного перерыва в их работе возникают микробиологические проблемы. А по истечении 3/4 срока эксплуатации ни один фильтр уже не обеспечивал требования нормативов — качество воды ухудшалось. Так что надо знать: жизненный цикл картриджей сорбционных фильтров, как правило, ограничен одной-двумя сотнями литров воды.

— А мембранные фильтры лишены подобных недостатков?

— Да, потому что у их пользователей есть возможность периодически промывать мембрану по объективному критерию: когда фильтр снижает свою производительность на 20-25%. Особенно эффективно применение трековой мембраны

(то есть со строго калиброванными порами), которая после загрязнения элементарно промывается с полным восстановлением своих эксплуатационных свойств. Такая мембрана и используется в фильтре «Nerox».

Фильтрация с помощью трековой мембраны признана сегодня самой передовой и эффективной технологией для бытовой очистки воды — специалисты оценивают ее как технологию XXI века. Этот способ очистки позаимствован у самой природы. Каждая живая клетка, будь то животного или растительного организма, окружена тончайшей оболочкой — мембраной, которая обеспечивает клетку чистой водой. Взяв за основу свойства биологических мембран, ученые Объединенного института ядерных исследований в г. Дубне создали трековую мембрану. Это тончайшая лавсановая пленка толщиной 10 микрон, на которую нанесены отверстия диаметром 0,2 микрона (тоньше человеческого волоса). Такое микроскопическое «сито» с дырочками удается получить с помощью одного из трех самых мощных в мире циклотронов. Ускоряемый им поток высокоэнергетических ионов бомбардирует полимерную пленку, которая затем подвергается специальной физико-химической и ультрафиолетовой обработке. В результате на мембране появляется огромное количество одинаковых по размеру и строго цилиндрических по форме пор. Их плотность на 1 см<sup>2</sup> достигает 3 млн, благодаря чему этот материал и приобретает уникальные фильтрующие свойства.

Идея специалистов нашего предприятия использовать эту трековую мембрану для водоочистителей оказалась блестящей: уже первые





тесты фильтра дали поразительные результаты. После прохождения воды через отверстия мембраны на ее поверхности остаются все (на 100%!) содержащиеся в воде бактериологические и химические загрязнители, в том числе холерный вибрион, кишечная и чумная палочки, сальмонеллы, пестициды, тяжелые металлы, ртуть, радионуклиды, нафтенy и прочие вредные примеси, поскольку их частицы по своему объему превышают размеры пор мембраны. Очень важно, что при этом в воде сохраняются необходимые человеку соли.

«Nerox» никогда не пропустит грязную воду: по мере загрязнения мембраны производительность устройства падает, но качество отфильтрованной воды при этом не ухудшается, а становится даже несколько выше. Вторичное заражение воды уже отфильтрованными микроорганизмами исключается полностью благодаря возможности регулярно промывать фильтрующую мембрану обычной проточной водой. Даже один вид накопившегося неприятного коричневого слоя позволяет потребителю наглядно убедиться в том, от скольких загрязнений спас его фильтр.

Эти преимущества нашего водочистителя по достоинству отмечены специалистами ведущих научно-исследовательских и специализированных учреждений по очистке воды. В частности, при выборе наиболее эффективного очистителя воды от радионуклидов для применения его в населенных пунктах, пострадавших в результате Чернобыльской катастрофы, именно нашему фильтру было отдано предпочтение среди ряда отечественных и зарубежных моделей. Сегодня «Nerox» сертифицирован и реко-

мендован к использованию санитарно-эпидемиологическими службами Украины и России не только в быту, но и в детских, дошкольных, лечебных учреждениях. Опыт его использования, к примеру, в санаториях для детей, показывает, что проблемы, связанные с низким качеством воды, там исчезли — теперь и ребята, и персонал смело пьют очищенную сырую воду, не опасаясь кишечных расстройств.

— А можно ли назвать воду после ее прохождения через ваш фильтр структурированной?

— Тема структурирования воды стала особенно популярной после того, как на рубеже XXI века ученые выявили, что вода обладает особой молекулярной шестигранной структурой. Она меняется, если на воду воздействовать различными способами — химическим, электромагнитным, механическим, и... информационным. Феномен структурной памяти позволяет воде впитывать в себя и хранить любую информацию. Вода из крана «помнит» и грязь стоков, и ржавчину старых труб. Проходя через мельчайшие мембраны фильтра «Nerox», она освобождается от примесей и тем самым приобретает структуру, легко воспринимаемую нашими клетками. В этом плане, можно сказать, она действительно структурированная.

Эффективность нашего фильтра признана в ведущих странах мира. «Nerox» активно используется в программах Международной Федерации Красного Креста и Красного Полумесяца для обеспечения питьевой водой населения регионов, пострадавших от различного рода катастроф, техногенных аварий и эпидемии. Эффективность фильтра не раз подтверждалась в условиях чрезвычайных ситуаций, когда с его



помощью получали безопасную питьевую воду буквально из сточных вод и луж. К примеру, прошлой осенью, когда в Закарпатье в связи с наводнением сложилась тяжелая обстановка с водообеспечением, наше предприятие поставило в этот район несколько тысяч штук фильтров. По линии Российского общества Красного Креста большая партия фильтров была направлена в Якутию, а в будущем планируется удовлетворить спрос на водоочистители «Nerox» и других северных регионов.

С нами тесно сотрудничают страны СНГ, Финляндия, Норвегия, фильтр идет на рынки Таиланда, Индии, Южной Кореи и Сингапура. Только по крупным контрактам с начала года мы поставили 50 тысяч фильтров в Норвегию, которая через гуманитарные организации направила все это количество в эпицентр Пакистанского землетрясения. В страны Юго-Восточной Азии было поставлено 15 тысяч фильтров.

— Валерий Александрович, а как появилась торговая марка «Nerox»?

— Зарубежные специалисты высоко оценили нашу идею использования трековой мембраны для водоочистительного устройства. Созданный нами фильтр еще в 1994 году был удостоен премии, учрежденной американским фондом. Это привлекло к нам ведущих мировых производителей водоочистительных устройств, в том числе финской компании «NEROX FILTER OY» и норвежской — «Plastec». В результате плодотворного сотрудничества с ними и стал выпускаться «Nerox». Трековая мембрана к нему, как я уже говорил, изготавливается в Объединенном институте ядерных исследований в Дубне.

Для потребителя очень важно, что сегодня каждый выходящий с конвейера фильтр с помощью электронно-лазерного счетчика тестируется на специальном оборудовании. Если имеется повреждение мембраны, то счетчик подает сигнал для отбраковки испытуемого фильтроэлемента. Замечу также, что каждый выпускаемый фильтр имеет свой серийный номер и сертификат качества.

**Фильтр «Nerox» — это уникальный способ очистки воды. Он обеспечивает получение чистой, структурированной, «живой» воды, в которой сохранены все полезные для организма вещества. Мембрана академика Флерова, патент Международного Красного креста. 16-24 литра воды в сутки. Срок службы — 5-7 лет.**

**Фильтр проходит компьютерный контроль качества.**

**Справки по телефонам: (495) 491-75-09, 744-46-75, 504-67-13, 510-93-36, а также 8-499-740-86-61(62) — для москвичей звонок бесплатный.**

**123060 Москва, а/я 61 ООО «РАдуга 57». [www.spektr-21.ru](http://www.spektr-21.ru)**

**Приглашаем региональных дилеров и оптовиков**  
**Предъявителю данного объявления — специальная цена на летний период**



— А как работает «Nerox»?

— По виду это небольшая плоская коробочка величиной с обычную тетрадь и весом 400 г. Изготовленный из экологически чистых материалов, разрешенных к применению в питьевом водоснабжении, фильтр не содержит в себе никаких сорбентов и других химических элементов.

Я убежден: это самый надежный, безопасный и неприхотливый водоочиститель из предлагаемых сегодня для использования в быту. Для его работы не требуется ни электроэнергии, ни напора водопроводной сети. Достаточно опустить устройство в емкость с неочищенной водой, чтобы та, проходя самоотекотом через мембрану фильтра, очищалась и стекала по трубке в стоящий ниже сосуд. За сутки в капельном режиме можно получить до 15 л кристально чистой и вкусной воды отличного качества.

Такую воду хорошо использовать для приготовления еды и напитков, ее с удовольствием будут пить домашние животные, от нее станут быстрее расти комнатные растения. Полезно умываться такой водой, купать в ней грудных детей. Кстати, пользоваться фильтром можно и вне дома — в походе, путешествии.

Без замены фильтроэлемента «Негох» может обеспечивать среднестатистическую семью отличной питьевой водой в среднем в течение пяти лет. Существенно, что цена этого фильтра вполне приемлема для людей разного достатка. □

# ФОТО КОНКУРС

*«Здравствуйте!*

*Спасибо вам за очень полезный и интересный журнал!*

*Мама читает его от корки до корки и хранит все номера. А мне больше всего нравятся фотографии. Я первым делом просматриваю их.*

*Они такие жизнерадостные! Мне захотелось пополнить вашу коллекцию жизнеутверждающих фотографий.*

*Пусть ваш журнал существует долгие-долгие годы и помогает людям быть здоровыми, счастливыми и сильными, чтобы приносить пользу Родине и дарить радость окружающим».*

*Анастасия*

Получив это письмо вместе с автопортретом, мы подумали: почему бы не объявить в журнале конкурс на лучшую фотографию? Мы, как и Анастасия, очень ценим хорошую фотографию. Может быть, это увлечение разделят с нами и другие читатели? Фотоаппараты сейчас есть почти у всех, проявить пленку и напечатать снимки — не проблема. Но вот снять что-нибудь интересное не так-то просто. Для этого нужны наблюдательность, некоторые навыки и опыт.

Вы, наверное, заметили, что каждый номер мы начинаем и заканчиваем фотографиями. Их авторы, как правило, — профессиональные фотографы, прекрасные мастера. Они предоставляют нам

экслю  
этим сн  
десятьс  
выигры

участво  
Объ  
взаимо  
ные, по  
кая-то  
строени  
ким, чт  
Не э  
свой ад  
Лучи  
При  
д. 5, стр

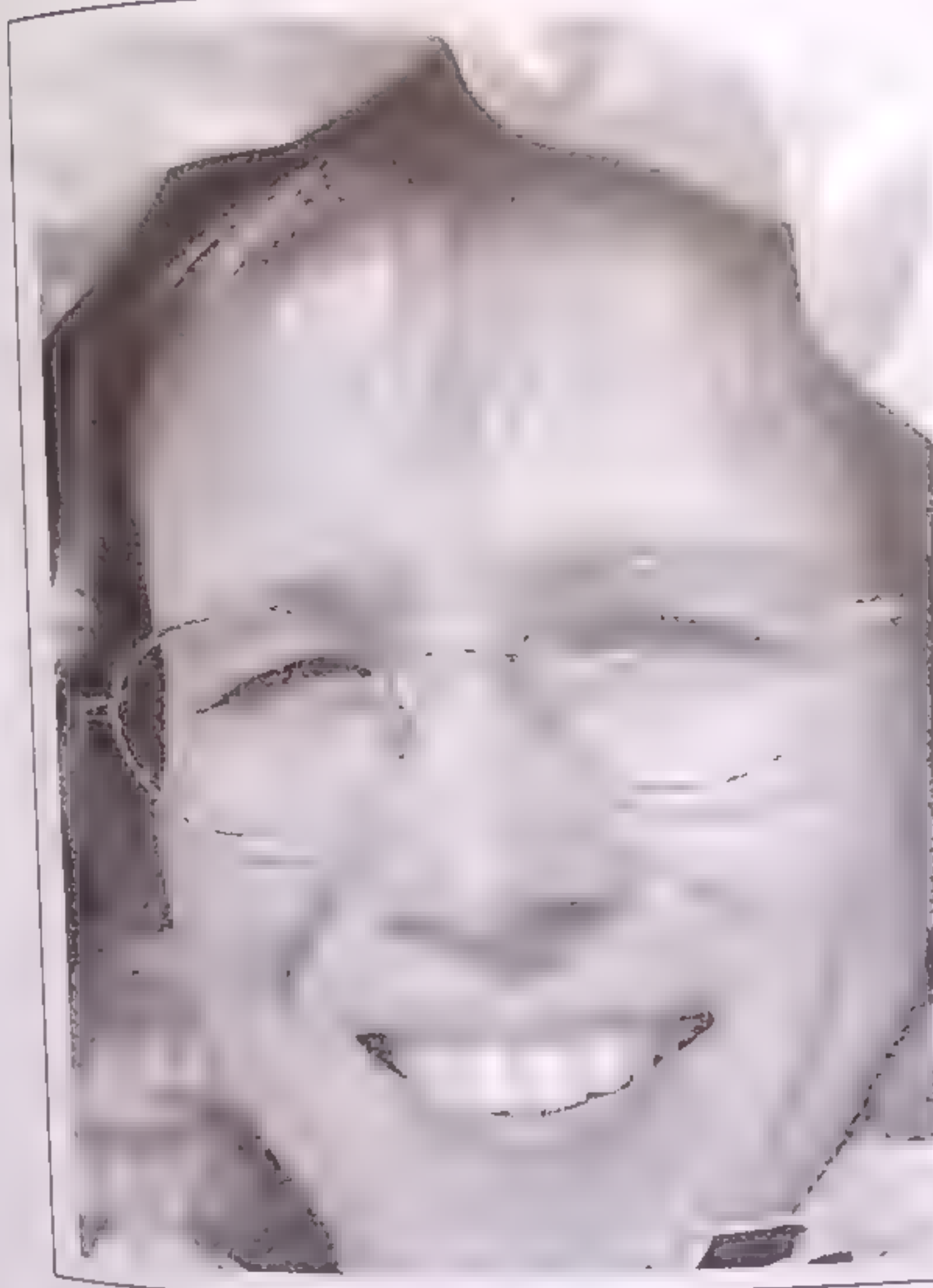
будет



очень полезный журнал!  
от корки  
ит все номера  
сего нравятся  
первым  
иваю их.  
радостные!  
пополнить вашу  
утверждающе  
л существует  
ды и помогает  
овыми,  
ильными,  
пользу Родине  
окружающим»  
Анастасия

ьмо вместе с  
подумали: по-  
ить в журнале  
фотографию?  
я, очень ценит  
афию. Может  
е разделят с  
тели? Фотоап-  
почти у всех,  
и напечатать  
лема. Но вот  
интересное не  
этого нужны  
некоторые

аметили, что  
ачинаем и за-  
иями. Их ав-  
профессии  
екрасные  
нам



Улыбка —  
визитная карточка  
оптимиста

Автопортрет  
Анастасии Ивановой

эксклюзивные работы, а мы даем этим снимкам названия. Смеем надеяться, что фотографии от этого выигрывают, становятся еще вы-

разительнее, образуя с подписью единое целое.

Вот и для снимка Анастасии мы предложили свое название.

## Условия конкурса

Участвовать в конкурсе могут только любители.

Объектом съемки должны быть люди. Но не просто люди, а скорее, их взаимоотношения — то, что фотохудожники называют жанром. Альбомные, постановочные, статичные снимки не годятся. Это может быть какая-то подсмотренная сценка, а если портрет — то обязательно с настроением. Качество снимка (резкость, композиция) должно быть высоким, чтобы его можно было воспроизвести в журнале.

Не забудьте назвать свой снимок, подписать его разборчиво и указать свой адрес и телефон.

Лучшие фотографии мы опубликуем, победителя ждет приз.

Присылайте свои работы по адресу: Москва 127018, Суцевский вал, д. 5, строение 15, журнал «Будь здоров!»

Пользователи Интернета могут присылать свои снимки по адресу: budzdorov@msk.tsi.ru (с хорошим разрешением и размером не более 1 МБ).



Варвара Пискорская, детский гинеколог

# ШКОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Подростковый возраст — важный, ответственный и нелегкий этап в жизни каждого человека. В этот период меняются представления о себе и о других. Переходя из детского мира во взрослый, подросток еще не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому, поэтому поведение его часто бывает непредсказуемым и неадекватным. В это время происходит половое созревание, обостряется чувственность, многих посещает первая любовь. От того, как сложатся отношения у юной пары, зависит многое в дальнейшей жизни.



Долгое время беседы о половом воспитании были в нашей стране не приняты и даже считались вредными. Предполагалось, что они могут вызвать у молодых людей чрезмерное любопытство и привести к преждевременному половому опыту. Однако исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, доказали безосновательность такого мнения. Как выясни-

лось, форма  
ко лучш  
риска,  
в более  
Весь  
зическ  
половы  
в разв  
нии его  
ция у  
мальчи  
как ест  
бытие,  
риода,  
беспок  
завляя  
слово  
но оно  
вать  
можно  
лично  
ленно  
ному п  
привяз  
вать с  
форми  
челове  
жизнь  
Взрос  
стадий  
тия, на  
ко де  
Первы  
лового  
7 лет.  
речи.  
ние на  
анализ  
суется  
различ  
полов  
руется  
сти к  
меняе  
лет и  
ние  
можн



лось, молодежь, получившая информацию в этой области, не только лучше подготовлена к ситуациям риска, но и начинает половую жизнь в более поздние сроки.

Весь комплекс психических и физических изменений, связанных с половым созреванием, очень важен в развитии подростка, в становлении его личности. Первая менструация у девочки, первая поллюция у мальчика должны восприниматься как естественное и позитивное событие, а не как начало трудного периода, сулящего родителям одни беспокойства. В это время властно заявляет о себе сексуальность. Это слово сейчас слишком затаскано, но оно не должно никого настораживать или пугать. Сексуальность можно определить как живую силу личности, обусловленную принадлежностью человека к определенному полу. Как средство выражения привязанности, способность открывать себя и узнавать других она формируется с момента рождения человека и сопровождает нас всю жизнь.

Взрослея, человек проходит ряд стадий психосексуального развития, нарушение которых может резко деформировать его психику. Первый этап — формирование полового самосознания, он длится до 7 лет. В это время на фоне развития речи, общего самосознания (деление на «Я» и «мир»), способности к анализу и синтезу, ребенок интересуется и вопросами пола, учится различать людей по внешности и половым признакам. У него формируется уверенность в принадлежности к определенному полу и неизменяемости этого пола. После 5-6 лет изменить половое самосознание человека практически невозможно.

Примерно от 7 до 12-13 лет длится второй этап — установление стереотипа поло-ролевого поведения. На основе врожденных психобиологических особенностей и под влиянием семьи и социального окружения ребенок непроизвольно выбирает для себя манеру поведения, которая наиболее полно соответствует его запросам и в то же время не противоречит общественным нормам. В этом возрасте дети еще пристальнее, чем раньше, вглядываются в собственных родителей, принимая за образец их тип взаимоотношений или, наоборот, отвергая его. При холодных отношениях между родителями дети нередко вырастают такими же холодными, безэмоциональными. При властной холодной матери и ласковом безвольном отце мальчики зачастую приобретают женские черты поведения, а девочки — мальчиковую грубость, нетерпимость.

Третий этап (12-26 лет) — формирование психосексуальных ориентаций. На фоне начинающейся и быстро возрастающей выработки половых гормонов складывается эмоционально окрашенное специфическое отношение к будущим участникам полового общения — партнеру противоположного или собственного пола.

В каком же возрасте молодые люди могут вступать в сексуальные отношения? Вопрос этот далеко не праздный, и ответ на него у каждого поколения — свой. Правил, регламентирующих сроки наступления «взрослой жизни», не существует. Согласно «Семейному Кодексу РФ» от 1995 года, брачный возраст устанавливается в 18 лет, но кто же сверяет свою интимную жизнь с кодексом? Большинство современных юношей и девушек теряют невинность гораздо раньше — в 14-16



лет. Ученые объясняют раннее начало половой жизни акселерацией, изменением психологии, переоценкой этических норм в молодежной среде. Кстати, пару веков назад именно в этом юном возрасте девушки становились женами и матерями. Правда, тогда перед женщинами не стоял так остро вопрос учебы и карьеры. И вот тут молодых людей подстерегает серьезное препятствие.

У нынешнего молодого поколения существует противоречие: с одной стороны, они готовы рано начать сексуальную жизнь, а с другой — стремятся отложить вступление в брак на более поздний срок. Они хотят успеть построить карьеру, добиться материального благополучия до образования семьи, рождения ребенка.

Противоречие кажется разрешимым, если молодые люди выбирают «защищенный секс». Но, во-первых, не все знают, как именно предохраняться от незапланированной беременности. А во-вторых, подростки с их неустойчивой психикой и склонностью к романтизму не всегда в состоянии действовать разумно. Результат — возросшее количество аборт и «отказных» детей.

Связь до брака и раньше допускалась, но считалось, что этот грех искупается любовными чувствами или видом на будущее супружество. Об этом в прошлом веке написано немало романов, снято множество фильмов. Со временем понятие о любовных чувствах все более сглаживалось, и в результате в большинстве европейских стран раннее начало половой жизни стало закономерностью. Причем если по своему сексуальному опыту девушки 30-х годов прошлого века отставали от юношей на 3-4 года, то сейчас почти

догнали их. По статистическим данным, средний возраст начала половой жизни у девушек в нашей стране составляет 16,1-16,5 лет. Согласно опросам социологов, не менее 80% юношей начали половую жизнь «по собственному желанию», подчиняясь половому влечению, гормональной буре. А почти 70% девушек вступили в первую половую связь под влиянием обстоятельств. Весьма показательны объяснения девушек по этому поводу: «Все так делают, а я чем хуже...»; «Что я, уродка какая-нибудь?»; «Он был очень настойчив...»; «Девочки сказали, что пора...»; «Много выпили, не помню, как это получилось...».

Понятно, что огромную роль в сексуальном воспитании играет семья. Опыт собственных родителей детьми не игнорируется: он либо усваивается, либо осознанно отторгается. Медики и педагоги сталкиваются с прямо противоположными тенденциями в поведении родителей. Одни излишне раскованы: обмениваются в присутствии подростков двусмысленными замечаниями, интимными жестами, откровенными ласками. Другим свойственна пуританская сдержанность, эмоциональная холодность, они часто говорят о греховности, распутности, бесстыдстве интимной близости. И то и другое может негативно сказаться на половом воспитании. Еще хуже, если оба этих стиля поведения сочетаются: друг с другом взрослые ведут себя свободно, а детей подозревают в распутности и стыдят. Сексологи и психологи в последнее время приходят к выводу, что подростков ни в коем случае не надо запугивать и стыдить. В противном случае их восприятие противоположного пола будет искажено.



Подросток хочет видеть себя взрослым. В то же время он не готов к взрослой ответственности, избегает ее. Психике подростка присущи внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения.

Родители и педагоги должны признать за подростками право на самостоятельное принятие решений относительно своей половой активности. В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» подростки имеют право на получение адекватной информации и квалифицированной медико-консультативной помощи по вопросам контрацепции, предупреждения венерических заболеваний.

Предлагаю несколько простых правил, которых, по мнению психологов, следует придерживаться, обсуждая вопросы пола с детьми:

- ♦ постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы;

- ♦ избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам, достаточно всего четверти часа, чтобы изложить все, что вы считаете нужным, а потом выслушать вопросы ребенка и дать на них короткие конкретные ответы;

- ♦ позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами, подростку захочется узнать о вашем к ним отношении;

- ♦ если ваш ребенок употребляет непристойные слова, спокойно объясните ему их значение, а потом скажите, почему вы не хотите, чтобы он делал это. Можно закончить этот разговор такой фразой: «Не думаю, что это лучший способ рассказать о том, что ты чувствуешь».

- ♦ помните, что шутки по поводу употребления непристойных слов чаще всего побуждают повторять их;

- ♦ беседы о половом развитии следует начинать прежде, чем оно наступит, чтобы увеличение молочных желез, менструации и поллюции не вызвали у подростка эмоциональный стресс;

- ♦ мальчикам необходимо рассказать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция;

- ♦ не пренебрегайте обсуждением таких вопросов, как гомосексуальность и проституция, большинство детей узнает об этом из телепередач, не рассчитанных на их восприятие;

- ♦ расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях, передаваемых половым путем, но постарайтесь сделать это с учетом реакции подростка;

- ♦ постарайтесь, чтобы подросток не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы, не говорите ему: «Ты еще слишком мал, чтобы понять это»;

- ♦ если вы не можете ответить на вопрос, то не бойтесь признаться в этом, обратитесь к более знающему человеку: психологу, подростковому врачу, детскому гинекологу и пр.

Конечно, мне хотелось бы, чтобы мои пациентки рожали здоровых, крепких детишек и растили их в полноценной семье. Это важно и для демографической ситуации России, которая сейчас в плачевном состоянии. Думаю, что главную роль в этом играет правильное половое воспитание. А от врачей ждут не моральных оценок, а профессиональной помощи. Эту помощь я готова оказывать своим пациентам, независимо от их возраста ■



Владимир Скрипалев

# Плавать раньше, чем ходить

Продолжаем обучение плаванию грудничков по системе, разработанной Владимиром Степановичем Скрипалевым. Если ваш ребенок привык к 32°-ной воде, проводит в ней 20 минут и чувствует себя комфортно, если вы освоили с ним основные способы поддержки — значит, пора переходить во второй класс.



## Второй класс

Теперь занятия будут проходить с более высокими физическими нагрузками. Во втором классе ребенок должен научиться в течение 5 минут самостоятельно, без поддержки инструктора, находиться на поверхности воды, плавая на спине. Некоторым детям удастся освоить этот навык за 8-10 занятий, другим требуется 40-50 уроков. Расстраиваться из-за того, что сроки обучения растягиваются, не стоит. В любом случае малыш будет получать огромную пользу от каждого занятия: находясь значительное время в воде, актив-

Продолжение.  
Начало в №4,5  
за 2006 г.



но двигаясь в ней, он хорошо развивается, а заодно и закаляется.

В методических рекомендациях будем исходить из средней продолжительности обучения во втором классе — 30 уроков. Если ваш малыш научится держаться на воде раньше, то до 30-го урока вы сможете развивать у него эту способность, продлевая время его самостоятельного плавания. Не забывайте, кроме обучения плаванию, во втором классе продолжается закаливание: через каждые 10 занятий температура воды снижается на  $2^{\circ}$ , а время пребывания в воде увеличивается.

#### Наращивание нагрузок

Дни занятий	t воды	Продолжительность занятий (мин.)
1-5	$30^{\circ}$	20-25
6-10	$30^{\circ}$	25-30
11-15	$28^{\circ}$	30-35
16-20	$28^{\circ}$	30-35
21-25	$26^{\circ}$	35-40
26-30	$26^{\circ}$	35-40

Продолжительность занятий приведена в таблице лишь для ориентира. Для того чтобы решить, когда заканчивать занятие, инструктор должен внимательно наблюдать за состоянием ребенка. Заметив у малыша признаки охлаждения или утомления, надо прекращать урок. Исходя из своего опыта, могу сказать, что 35-40 минут выдерживают самые здоровые и выносливые дети. Средняя (и вполне достаточная) нагрузка для заканчивающих второй класс — 30 минут при  $26^{\circ}$ -ной воде.

К освоенным ранее упражнениям добавляются несколько новых — «Водная кровать», «Мельница», «Кролем и брассом». Основным приемом передвижения в воде становится скольжение.

#### «Водная кровать»

На дно ванны стелется подстилка с небольшим возвышением для головы. Воды наливается столько, чтобы тело ребенка, лежащего на подстилке, было целиком погружено в нее (за исключением лица). Ребенок лежит в ванне без поддержки инструктора. Это упражнение воспитывает у ребенка навык самостоятельного поведения в воде.

#### «Мельница»

Это упражнение выполняется при первом способе поддержки («Лодочкой»). Инструктор поддерживает ребенка двумя руками (правой рукой снизу — голову, а левой рукой снизу — область таза). В таком положении начинаются поочередные раскачивания тела — боковые и передне-задние. При боковых (из стороны в сторону) тело пловца все время погружено в воду до подбородка. При передне-задних инструктор несколько раз пробует погружать малыша под воду до нижней губы, потом до уровня верхней губы, внимательно следя за положением его рта. Если малыш открывает рот и заглатывает воду, то погружения до верхней губы отменяются. «Мельница» продолжается, но только с погружением до нижней губы.

После нескольких раскачиваний малышу дают в рот подслащенную соску и продолжают упражнение. Если с соской во рту пловец не открывает рот, то, раскачивая, его погружают в воду до уровня носа. С каждым раскачивающим движением он остается погруженным до уровня носа все дольше — 2, 3, 4, 5 секунд.

Следующие 2-3 дня это упражнение повторяется, закрепляясь в сознании ребенка. В дальнейшем малыша предстоит погрузить под воду



до уровня глаз, затем — до уровня волос и наконец окунуть с головой. С 12-15-го занятия продолжительность окунаний увеличивается до 8 секунд.

Цель упражнения «Мельница» — научить ребенка не захлебываться под водой, привить ему ощущение «подводного положения». В конце второго класса инструктор, выполняя «Мельницу», отбросит сначала левую руку, а затем и правую, оставив малыша в воде без поддержки на 6-8 секунд, после чего вновь подхватит его и поднимет на поверхность воды.

### Скольжение

Этот прием выглядит так. Инструктор, используя третий способ поддержки, быстро «проволакивает» ребенка на одной руке до середины ванны и отбрасывает руки. Оставшись без поддержки, тело ребенка продолжает скользить по инерции. У конца ванны инструктор одной рукой вновь подхватывает голову малыша.

Постепенно пассивное «проволакивание» полностью заменяется скольжением. Затем упражнение усложняется: инструктор подталкивает вперед ступни ребенка, и он скользит от одного конца ванны к другому головой вперед. Важно контролировать, чтобы скольжение происходило ровно по средней линии ванны и ребенок не ударялся головой о бортик.

При переходе от пассивного «проволакивания» к самостоятельному скольжению ребенок может нечаянно погрузить лицо в воду, глотнуть воду и закашляться («зафыркать»). Бояться этого не следует. Надо сразу же остановить движение ребенка, поддержать его руками и, если требуется, успокоить.

### «Кролем и брассом»

Это упражнение применяется в тех случаях, когда во время «проволакивания» или скольжения малыш не активен — не двигает ногами и руками. Ему нужно помочь.

При медленном «проволакивании» ребенка в положении на спине головой вперед инструктор обхватывает пальцами стопу или кисть малыша и начинает выполнять ею движения, как при кроле или брассе.

**Движения ног «кролем».** Инструктор поочередно поднимает и опускает прямые ноги ребенка вверх-вниз (расстояние между стопами — 8-10 см). Темп — 30-40 движений в 1 минуту.

**Движения ног «брассом».** Инструктор сгибает то одну, то другую ногу ребенка в коленном и тазобедренном суставах, разводя почти прижатое к животу колено в сторону и тут же отпускает его. Таким образом, ребенку предоставляется самому завершить движение, выпрямив ногу. Темп — 30-40 движений в 1 минуту.

**Движения рук «кролем».** Руки малыша вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты вниз. Инструктор захватывает пальцами конец кисти ребенка и поочередно то левой, то правой его рукой нажимает на воду (вниз-назад), опуская их на глубину 18-20 см. В исходное положение ребенок обычно возвращает свою руку сам. Темп — до 20 движений в 1 минуту.

**Движения рук «брассом».** Инструктор с нарастающей скоростью отводит руку малыша от туловища (из перпендикулярного телу положения) в сторону и назад (как бы разгребая воду от тела), а затем отпускает ее. Малыш сам возвращает руку в исходное положение. Затем инструктор захватывает другую ладонь ребенка и совершает ею очередную гребок.



Ключевые занятия во втором классе — десятое и тридцатое. На них мы и остановимся.

### Десятое занятие

На десятом занятии ваш пловец должен хорошо переносить 30-минутное пребывание в 30°-ной воде. Опишу подробно, как проводится урок.

1. «Мельница» — 5 минут. Инструктор опускает пловца под воду до уровня нижней губы. Такой вариант упражнения повторяется 5-6 раз без отдыха. Затем «Мельница» выполняется еще 5 раз так, чтобы ребенок погружался до уровня носа и каждый раз находился под водой 2 секунды. Если все получается гладко, пребывание под водой доводится до 5-6 секунд. Затем проводится несколько погружений до уровня бровей или волос и наконец — целиком.

2. Игра с Буратино. В руках ребенка легкий, плавающий Буратино. Ребенок видит, что игрушка не тонет. Инструктор незаметно заменяет его тяжелым Буратино. На глазах ребенка он бросает игрушку в воду, и она идет ко дну. Инструктор громко отсчитывает 6 секунд, а затем извлекает на поверхность тяжелого Буратино, незаметно заменяет его легким и передает его ребенку или бросает на поверхность воды, показывая, как Буратино плавает. Смена игрушек повторяется 2-3 раза.

3. Инструктор выполняет «проволакивание» с различными вариантами третьего способа поддержки — 15 минут. Последние 5 минут используется самая незначительная поддержка — кончиками пальцев под затылок или лопатки. «Проволакивая» ребенка от одного конца ванны к другому ногами или головой

вперед инструктор тщательно следит за горизонтальным положением тела малыша в воде. В моменты небольших остановок (на 1 минуту через каждые 3 минуты) инструктор поглаживает ноги малыша по направлению от голеностопных до тазобедренных суставов, задерживаясь на том суставе, который не разгибается. Если поглаживания не дают результата и нога продолжает

*С того момента, как ребенок сможет самостоятельно держаться на воде, особенно важно постоянно демонстрировать ему эмоциональную поддержку — наклоняться к его лицу, улыбаться, хвалить его, петь ему веселые песенки под аккомпанемент погремушки.*

оставаться согнутой, инструктор переходит от поглаживания к легкому разминанию мышц. То же надо проделывать и с руками малыша, если они не вытягиваются под водой. При необходимости паузу для массажа можно увеличить до 2 минут.

Если ребенок находится в воде в абсолютно пассивном состоянии, не двигая ни руками, ни ногами, то инструктор выполняет с ним упражнение «Кролем и брассом» по 30-40 движений руками и ногами.

4. Инструктор создает условия для того, чтобы ребенок самостоятельно держался на воде в положении на спине — 5 минут. В один из моментов скольжения головой вперед по поверхности воды инструктор отпускает руку, оставляя малыша без поддержки. При этом рука взрослого находится в воде в полной готовности снова подхватить голову ребенка, если он начнет плавать и погружаться с головой под воду. Бояться такого погружения не следует, малыш не захлебнется — с помощью «Мельницы» он уже приучен к «подводному



положению». Но очень важно, чтобы у ребенка не появилось чувство страха. Упражнение повторяется несколько раз, «отмена» поддержки становится все более длительной — от 2-3 до 5-6 секунд. Если на предыдущих занятиях малыш научился держать голову в воде горизонтально, он не станет тонуть без поддержки и начнет плавать на одном месте («статическое» плавание).

В том случае, если на 10-м занятии ребенок еще не может держаться на воде самостоятельно, эти попытки надо повторять на последующих уроках. Большую помощь в освоении этого навыка приносит чепчик Русалки. Надев его на голову ребенка, инструктор сначала поддерживает его под затылок, а затем потихоньку отпускает руку. Можно подталкивать малыша в разные стороны, давая ему почувствовать, что он плавает без всякой поддержки.

#### **Чепчик Русалки**

*Это простое приспособление, служащее для поддержки головы ребенка в воде, можно сделать самостоятельно. Берется обычный детский чепчик с завязками, к нему пришивается надувной венец. Для венца можно использовать длинный детский воздушный шарик, вложив его в плотный чехол.*

Если на 10-м занятии ребенок научился держаться на воде, то на последующих 20 уроках основным упражнением становится постепенно усложняющееся самостоятельное плавание. На него отводится половина всего урока. В упражнении «Мельница» окунание производится 6-7 раз продолжительностью 5-6 секунд. Период «статического» плавания увеличивается с 10-20 секунд до 4-5 минут. В занятие включается самостоятельное скольжение от

толчка инструктора (он толкает ребенка, взяв за пятки, к противоположному концу ванны головой вперед). Эти толчки могут применяться лишь после того, как малыш сможет выполнять «статическое» плавание не менее 15 секунд.

### **Тридцатый урок**

1. Плавание с поддержкой инструктора или в чепчике Русалки в медленном темпе — 6 минут.

2. Самостоятельное «статическое» плавание в комбинации с поддержкой инструктора — 4 серии по 1 минуте. 1-я серия: самостоятельное плавание — 15 секунд, с поддержкой — 45 секунд; 2-я серия: соответственно 20 и 40 секунд; 3-я серия: 25 и 35 секунд, 4-я серия: по 30 секунд.

3. Повторить первое упражнение в среднем темпе — 6 минут.

4. Повторить второе упражнение — 4 минуты.

5. Упражнение «Мельница» — 6 минут.

6. Повторить второе упражнение, выполнив 4-ю серию дважды.

7. Повторить первое упражнение с быстрым «проволакиванием» до середины ванны, а далее с

самостоятельным скольжением — 6 минут.

8. Игра с Буратино и другими плавающими игрушками — 3 минуты.

Содержание занятия можно несколько видоизменять в зависимости от уровня подготовленности и самочувствия ребенка.

Малыша, полюбившего воду, научившегося держаться на ее поверхности самостоятельно, ждет третий, заключительный класс в школе плавания для грудничков. ■



# Коэффициент эрудиции

1. «Есть только одно благо — знание и только одно зло — невежество». Кому принадлежат эти слова?

**А.** Сократу. **В.** Ксенофону. **С.** Платону.  
**Д.** Аристотелю.

2. Кто возглавил, согласно мифологии, поход греков против Трои?

**А.** Менелай. **В.** Агамемнон. **С.** Ахилл.  
**Д.** Одиссей.

3. Назовите архитектора особняка Арсения Морозова на Воздвиженке, известного как «Дом дружбы с народами зарубежных стран».

**А.** Мазырин. **В.** Поляков. **С.** Фомин. **Д.** Мезинцев.

4. Какую из этих сказок написал Ф.Зальтен?

**А.** «Винни-Пух». **В.** «Питер Пэн». **С.** «Бемби».  
**Д.** «Мэри Поппинс».

5. Король какой страны был награжден советским Орденом «Победа»?

**А.** Болгарии. **В.** Румынии. **С.** Великобритании.  
**Д.** Бельгии.

6. Какому пехотному чину соответствовал казачий чин есаула?

**А.** Поручику. **В.** Подпоручику. **С.** Подполковнику.  
**Д.** Капитану.

7. Назовите художника, написавшего картину «Дети, бегущие от грозы».

**А.** Маковский. **В.** Васнецов. **С.** Венецианов. **Д.** Коровин.

8. Как называется навязчивый страх — боязнь открытых пространств?

**А.** Агорафобия. **В.** Клаустрофобия. **С.** Мегафобия. **Д.** Синистрофобия.

9. В Москве есть Старая и Новая Басманные улицы. А что означает слово «басман»?

**А.** Верхняя одежда. **В.** Краска. **С.** Хлеб. **Д.** Головной убор.

10. Кого из клоунов называли «солнечным»?

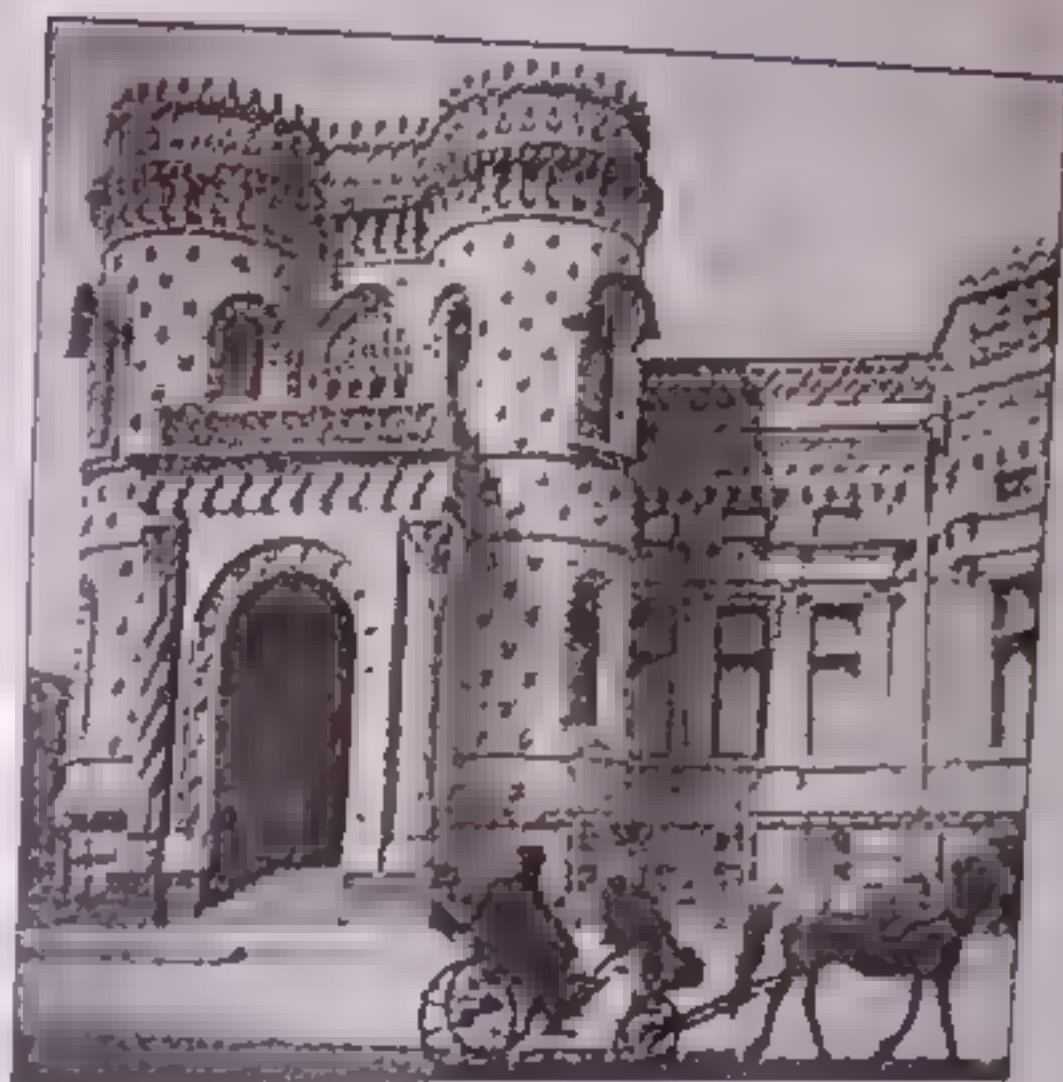
**А.** Леонида Ингибарова. **В.** Юрия Никулина. **С.** Олега Попова. **Д.** Михаила Румянцева.

11. Какая актриса сыграла роль мамы Жени Лукашина и мамы Юрия Деточкина в фильмах «Ирония судьбы» и «Берегись автомобиля»?

**А.** Соколова. **В.** Аросева. **С.** Георгиевская.  
**Д.** Добржанская.

12. Какое из этих растений зацветает раньше остальных?

**А.** Мать-и мачеха. **В.** Ландыш. **С.** Колокольчик. **Д.** Одуванчик.



Ответы на стр. 95



Алла Баркан,  
педиатр, доктор медицинских наук

# Карандаш в левой руке

Откуда берутся левши? Этим вопросом задаются многие родители, потому что большинство людей привыкло работать правой рукой. При доминировании левого полушария мозга становится правой рука, при доминировании правого полушария — левая. И леворукость объясняется тем, что нервные пути, протянувшиеся от полушария мозга к конечностям, перекрещиваются.

А есть и такие люди, у которых ни одно из полушарий не доминирует.





«Мой Виталик все делает левой рукой, — рассказывает юная мама. — И сколько его ни учи, настаивает на своем. Впервые взял карандаш — и сразу в левую руку. Зато рисует как! Я объясняю, что надо правой. Отбираю у него карандаш. Показываю сама, как надо рисовать. А он капризничает и злится... И правой вообще отказывается рисовать. Как его переучить?»

А надо ли переучивать такого малыша? Чем он отличается от других, «правильных», по нашему мнению, детей? Лишь тем, что у него доминирует правое полушарие.

Мозг человека, как известно, состоит из правого и левого полушарий, каждое из которых — не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение к другому. И в том, и в другом полушарии сосредоточены разные центры жизнедеятельности человека. Левое отвечает за речь и абстрактное мышление, правое — за образное. Даже относительное доминирование какого-либо из полушарий обуславливает психологические особенности людей.

У новорожденного ребенка нет такой дифференциации. Оба полушария его мозга функционируют как правые. И лишь позднее, по мере его развития, одно из них начинает «леветь». Толчки для такого «превращения» становятся овладение речью и осознание самого себя личностью. Поэтому с трехлетнего возраста и начинают вырисовываться различия между «правшами» и «левшами», вернее «праворукими» и «леворукими» детьми.

В последние годы во всем мире увеличилось количество леворуких детей. По мнению шведских ученых, этот феномен связан с частыми ультразвуковыми исследованиями будущих матерей во время беременности.

Ребенок «правополушарный» — левша — отличается от своих «левополушарных» сверстников. Левши очень эмоциональны, а многие — художественно и музыкально одарены, уже с трех лет лучше других детей рисуют и лепят. В них — искры творчества. Фантазии их сказочны и необычны, ассоциациям предела нет, мышление образно. Конечно, не все «леворукие» дети таковы, но тенденция просматривается. По совре-

«Почему эта рука — правая, а эта — левая? Они обе дерутся». (Вова, 3 года)

С недавних пор отмечается Всемирный День левшей



## Как НАДО вести себя с ребенком-левшой

- ♦ Принять «леворукость» ребенка как должное и не пытаться превратить его в правшу.
- ♦ Объяснять всем, в том числе и самому ребенку, что «леворуких» людей очень много, что это — разновидность нормы.
- ♦ Хвалить его за успехи, поощрять его художественный или музыкальный дар, но не стремиться сделать из него вундеркинда.
- ♦ При обучении ребенка (по его желанию) чтению, письму, иностранному языку опираться на его образное мышление и творческие ассоциации.
- ♦ Не перегружать его скучными занятиями и лишней информацией.
- ♦ Не воевать с ним, когда он упрямится, а постараться переключить его внимание, используя игровые элементы.
- ♦ Почаще делать малышу сюрпризы.
- ♦ Любить его таким, какой он есть.

менным данным, среди левшей приблизительно 20-25% талантливых людей, в то время как у правшей эта цифра не превышает 5%. Такие титаны, как Леонардо да Винчи и Микеланджело, были левшами.

В то же время у большинства «леворуких» детей бывают задержки речи и затруднения в произношении различных звуков. Им труднее, чем другим, до школы овладеть чтением и письмом. Они легко попадают под влияние сиюминутных чувств и настроений, плаксивы, капризны, подвержены ярости и гневу, настойчивы в осуществлении желаний, очень упрямы. Но в целом — общительны и контактны. И если взрослые, учитывая все эти особенности, найдут правильные методы воспитания, проблемы будут разрешимы.

С «леворукостью» ребенка нельзя не считаться. Если игнорировать те особенности, которые с ней связаны, то неправильное воспитание может стать благоприятной почвой для развития невроза или заикания у малыша. При этом надо учитывать, что кроме явных левшей встречаются и скрытые, а также дети, владеющие одинаково хорошо обеими руками, — так называемые амбидекстры. Как же определить, к какой группе относится ваш ребенок?

Понаблюдайте за своим малышом, посмотрите, какую руку он использует при выполнении тех или иных действий. Немецкий ученый Ф.Кречмер, разработавший тесты на «леворукость» и «праворукость», обращал внимание даже на то, как ребенок поливает цветы. Предлагаю воспользоваться самой простой модификацией таких тестов, позволяющей даже без помощи специалиста обследовать своего ребенка на «леворукость».

1. Какую руку ребенок обычно протягивает при знакомстве?  
Правую.  
Левую.  
То одну, то другую.

2. В какой руке он обычно держит расческу?  
В правой.  
В левой.  
То в одной, то в другой.



3. Какой рукой ребенок держит ложку?

Правой.

Левой.

То правой, то левой.

4. В какой руке он держит чашку?

В правой.

В левой.

То в одной, то в другой

5. Какой рукой ребенок рисует?

Правой.

Левой.

То правой, то левой.

6. В какой руке он обычно держит ножницы?

В правой.

В левой.

То в правой, то в левой.

7. Какой рукой он чаще бросает мяч?

Правой.

Левой.

Безразлично.

8. Какой рукой ребенок копает песок?

Правой.

Левой.

То правой, то левой.

9. Какой рукой он действует при рукоделии?

Правой.

Левой.

То одной, то другой.

10. Как он держит телефонную трубку?

Правой рукой у правого уха.

Левой рукой у левого уха.

Безразлично какой рукой и у какого уха.

Подсчитайте одинаковые ответы. Чем больше действий ваш ребенок совершает левой рукой, тем ярче у него выражена «леворукость». Если по ответам теста ребенок оказался скрытым или явным левшой, постарайтесь использовать все современные изобретения для левшей в нашем мире «праворуких» людей. Сейчас можно купить даже ножницы и ручки, выпущенные специально для «леворуких». ■

## Как НЕ НАДО вести себя с ребенком-левшой

♦ Лишний раз подчеркивать при посторонних, что ребенок все делает левой рукой.

♦ Переучивать ребенка, наказывать его, если он не поддается обучению.

♦ Противопоставлять его «праворуким» детям.

♦ Придерживаться при общении с ребенком сухой, педантичной манеры поведения.

♦ Стремиться довести его талант до совершенства, предъявляя к нему завышенные требования и переутомляя этим малыша.

♦ Против его воли учить до школы чтению, письму и иностранным языкам, ругать за неудачи.





Большинство современных людей связывают счастье с достижением успеха, славы, богатства. Однако, как показывают опросы социологов, в западных странах даже сумма всех этих слагаемых далеко не всегда приносит человеку счастье.

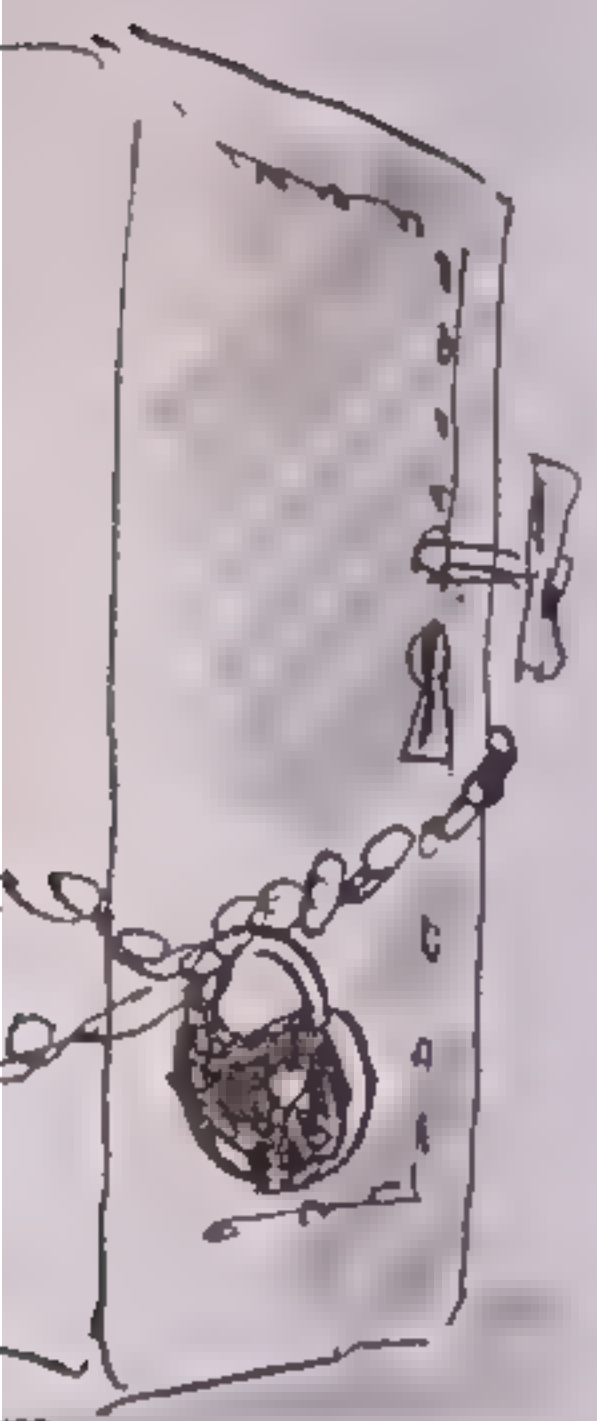
А на Востоке люди охотно называют себя счастливыми, не обладая ни одним из них. Понятно, что дело тут в разном восприятии жизни. Кардинально изменить свое мировосприятие трудно, но перенять некоторые навыки «достижения счастья» может каждый из нас.

Психологи давно замечали связь между позитивным мироощущением и привычкой к медитации, распространенной в восточных странах. Чтобы прояснить ее, было предпринято три разных исследования (в университетах Северной Каролины, Висконсина и Калифорнии), в которых принимали участие нейрофизиологи и психологи. Хотя эти эксперименты проводились независимо друг от друга, их методика была одинакова. С помощью датчиков ученые исследовали активность левой предлобной доли головного мозга, «ответственной» за положительные эмоции. Ее называют «центром счастья». Участвовавшие в экспериментах испытуемые были разделены на две группы. Первую составляли те, кто считает себя счастливыми и регулярно занимается медитацией; вторую — просто довольные жизнью люди.

Поскольку в ходе экспериментов во всех трех университетах были получены одинаковые результаты, можно считать их научно достоверными. Оказалось, что у тех, кто входил в первую группу, активность «центра счастья» по сравнению с контрольной выше как во время медитации, так и в обычной жизни в течение дня. А вот центры, выра-



# Не медитации



батывающие гормоны стресса и вызывающие чувства страха и тревоги, большую часть времени оставались заторможенными. Одновременно резко снижалась энергетическая активность тех зон мозга, которые связаны с отрицательными эмоциями — агрессивностью, завистью, обидой, страхом. Все это в совокупности и делает человека счастливым.

Попытку объяснить различную активность одних и тех же зон мозга у двух групп людей сделали психологи. По их предположению, это происходит потому, что во время медитации сознание человека освобождается от негативной информации, которую постоянно вносит в него повседневная жизнь. А поскольку отпадает необходимость в ее обработке, занимающиеся этим участки нашего мозга остаются без дела и «отключаются от энергоснабжения». В результате у мозга появляются «резервные мощности», которые он использует для усиленного энергетического питания «центра счастья» и выработку гормонов эндорфинов, активизирующих весь наш организм. Эти гормоны и вызывают у человека чувство счастья.

Для проведения сеанса медитации выберите себе место, где вас никто не будет беспокоить. Отключите телефон. Сядьте поудобнее на стуле или расположитесь полулежа в кресле. Положите руки на колени и прикройте глаза. Чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Убедитесь, удобно ли расположена ваша правая нога, затем левая, правая и левая руки, туловище, шея, голова. Если покажет-

ся, что где-то вы чувствуете дискомфорт, постарайтесь найти более удобное положение.

А теперь начните расслабляться. Дыхание должно быть ровным, спокойным, незаметным для вас. Представьте, что с каждым выдохом тело становится все легче и все больше и больше расслабляется. Чтобы облегчить вхождение в состояние релаксации, помогайте себе мысленными командами.

Начинайте с ног. Сосредоточьте внимание на правой ноге и медленно говорите себе: «Расслабляется стопа, голень, бедро», пока не почувствуете, как приятное тепло разливается по ноге и она становится легче. Затем перенесите внимание на левую ногу и повторите мысленные команды. Продолжайте до тех пор, пока ноги не станут невесомыми и вы не перестанете чувствовать их.

После этого расслабляйте мышцы живота, затем поясницы, груди, шеи. Дождитесь, пока приятное ощущение легкости охватит все ваше тело.

Затем сосредоточьтесь на правой руке, мысленно говоря себе: «Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь, предплечье, плечо». Одновременно представьте, что рука становится все легче и легче и наконец словно бы исчезает. Повторите процедуру релаксации с левой рукой.

И наконец, сосредоточьтесь на лице. Расслабляя одну за другой все лицевые мышцы, отдавайте им мысленные команды: «Расслабляется кожа лба. Расслабляются уголки глаз. Прекращается движение век



Расслабляются жевательные мышцы, губы, подбородок». При этом вы чувствуете, как по лицу пробегает теплая волна, а рот приоткрывается.

Есть объективный критерий, свидетельствующий о том, что вы все делаете правильно. По мере расслабления должно возникать приятное ощущение, будто вы погружаетесь в теплую воду и тело теряет свой вес. События дня, внешние шумы и звуки постепенно исчезают из вашего сознания. Чувство покоя все сильнее охватывает вас. Ваши мысли замедляются. Между ними возникают паузы, просветы, которые становятся продолжительнее. Вы все больше уходите во внутренний мир образных представлений. Из глубин памяти всплывают приятные эпизоды.

Постарайтесь запомнить это комфортное состояние. После соответствующей тренировки вы будете легко погружаться в него при проведении сеансов медитации.

После полной релаксации начинается процесс медитации. Ваше активное «я», воздействующее на сознание, засыпает. Об этом вам скажет наступившее безмолвие ума и абсолютная тишина. Вы ничего не желаете, а только наслаждаетесь удивительным внутренним комфортом и умиротворенностью. Появляется ощущение раздвоенности: будто вы здесь и не здесь. Вы словно превращаетесь в бестелесное эфемерное существо, волшебным образом способное в мгновение ока преодолевать любые расстояния, оказываться в любом месте, создавать любые ситуации.

Вы можете представить, как тают облака и перед вами открывается бескрайнее голубое небо, безбрежная гладь океана, бесконечная заснеженная равнина, наконец, простор чистый лист бумаги. Если вы не

можете решить, что именно вы хотите увидеть мысленным взором, предоставьте сделать это вашему подсознанию. И какой бы неожиданной ни была его подсказка, в любом случае вы почувствуете, что чем дольше созерцаете возникшую картинку, тем большее удовольствие испытываете.

Возможно, у вас появится интуитивное желание активных действий. В таком случае вы можете, например, отправиться в чудесное внутреннее путешествие в солнечный летний день. Вообразите, что вы идете по лесной тропинке. Свежий ветерок ласкает ваше лицо. Вы слышите шелест листвы, пение птиц, журчание ручейка, падающего со скалы маленьким водопадом, от которого веет свежестью. Это источник серебристой жизненной энергии. У вас возникает желание очиститься этой энергией. Представьте, что вы встаете под этот водопад и приятная энергия проникает в ваше тело, разливается по нему, заполняя каждую клетку. Скажите себе, что с каждым выдохом отработанная «грязная» энергия покидает ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается жизненной силой.

Когда вы медитируете, то попадаете в свой внутренний мир, который не имеет границ. В нем возможно все, но только хорошее. Бдительный сторож подсознания не пропустит ничего негативного. Поэтому после завершения сеанса ваше сознание будет активным, ясным, чистым. Вы почувствуете прилив положительных эмоций, бодрость, желание действовать.

Сеанс медитации следует продолжать до тех пор, пока вам не захочется прервать его, но не меньше 30-40 минут. ■



# Без подробностей

## Собаки распознают рак

Ученые давно подозревали, что рак может издавать специфический запах, правда, он недоступен для человеческого носа. О том, что собаки обладают уникальным нюхом, было известно всегда, но тот факт, что эти животные способны распознавать присутствие раковых клеток в организме у хозяина, удивило даже самих ученых.

Еще в 1989 году в одном из британских медицинских журналов появилась статья, в которой рассказывалось о женщине, обратившейся к хирургам с просьбой удалить родинку с ее ноги. Женщина жаловалась, что ее собака постоянно пыталась облизывать или даже кусать родинку. Проведенные анализы показали, что это была меланома — один из видов рака кожи. К счастью, диагноз был поставлен вовремя, и хозяйку «умной» собаки удалось спасти.

Перед медиками встал вопрос — смогут ли собаки определять рак внутренних органов?

Для этого в одной из британских больниц в Бакингемшире было проведено научное исследование. Ученые попытались натренировать группу собак на то, чтобы по моче пациентов они могли определять больных раком мочевого пузыря. Курс обучения длился семь месяцев. В эксперименте участвовало шесть собак различных пород. В конце седьмого месяца собаки были способны ста-

вить диагноз в 22 случаях из 54. Это во много раз превышает случайное совпадение.

Во время эксперимента произошел такой казус. Все собаки единодушно указывали на пробу мочи пациента, у которого не было рака мочевого пузыря. Врачи решили обследовать его более тщательно. И действительно, после проведенных дополнительных анализов оказалось, что у пациента был рак почки.



По словам ученых, лучшими «диагнстами» проявили себя спаниели. «Собаки способны распознавать запах рака, который очень сложно уловить всеми существующими на сегодня химическими методами, — сказал руководитель проекта профессор Уиллис, — поэтому работы в этом направлении будут продолжаться».



## Первые стоматологи появились 9000 лет назад

**Д**оисторические люди знали сверло стоматолога. К такому выводу пришли ученые, принимавшие участие в археологических раскопках захоронений эпохи неолита, проводившихся в Мергаре (Пакистан). Были обнаружены следы сверления зубов, при-



чем, по мнению авторов отчета, опубликованного в журнале Nature, такое сверление производилось именно с терапевтической, а не с эстетической целью. Данная оговорка имеет большое значение, поскольку в ряде первобытных обществ были распространены обряды посвящения, включающие болезненные операции по спиливанию или выбиванию передних зубов.

По мнению ученых, период неолита был отмечен бурным развитием земледелия и животноводства. Изменения в характере питания, вызванные увеличением числа продуктов, богатых сахарами, а также отсутствие навыков ухода за зубами привели к небывалому распространению кариеса зубной эмали.

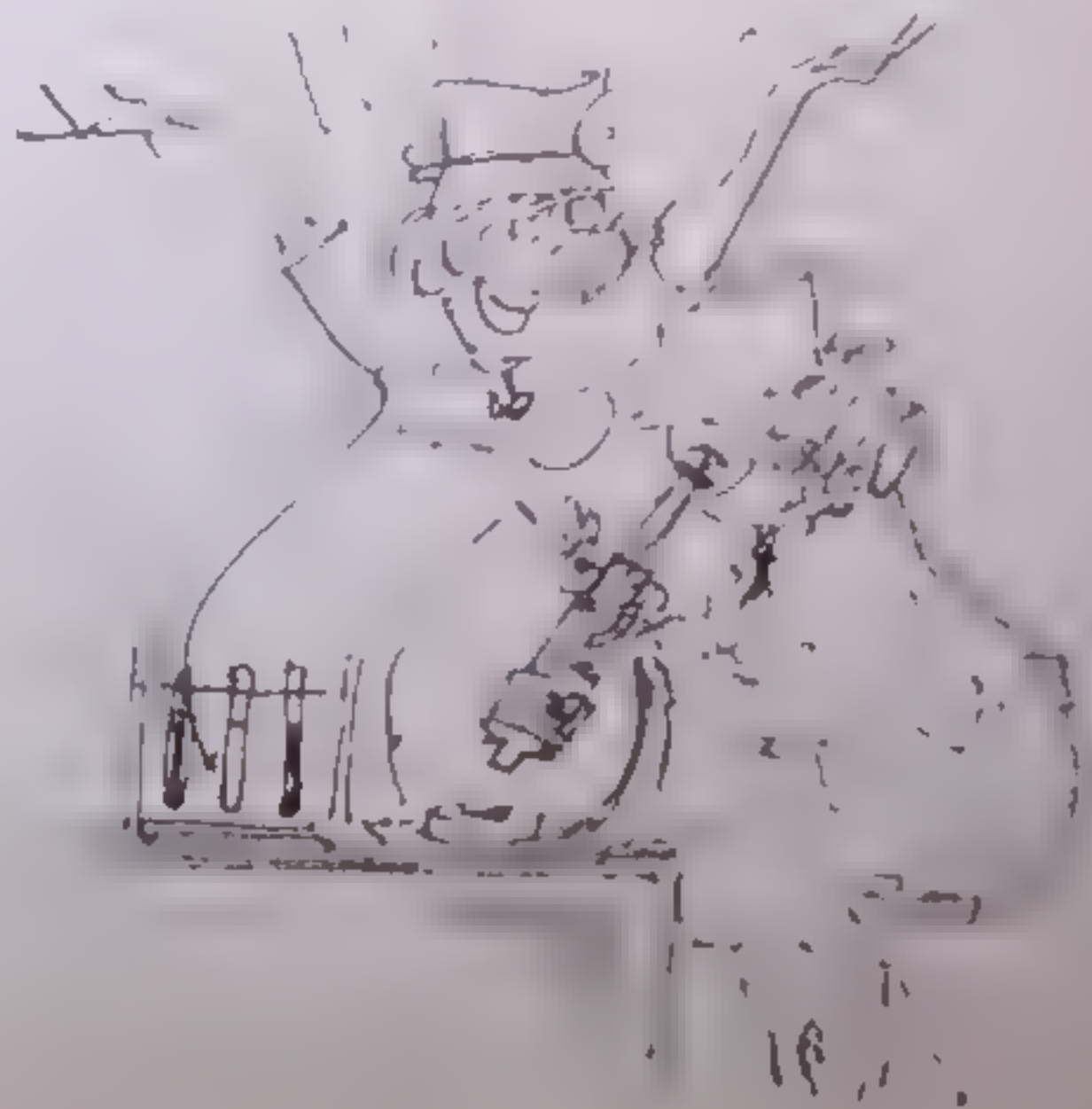
Новые недуги требовали новых методов лечения. По мнению ученых, первую помощь пациентам

оказывали ремесленники. Они обладали достаточно совершенной техникой сверления, которая обычно использовалась ими при изготовлении украшений. Судя по всему, первый стоматологический инструмент представлял собой деревянное сверло с кремниевым наконечником. В ходе эксперимента при помощи подобного орудия ученым удалось просверлить в уже удаленном зубе миллиметровое отверстие в течение одной минуты.

В ходе раскопок удалось обнаружить следы стоматологического вмешательства всего лишь на 11 из 4 000 обследованных зубов, но даже такой невысокий процент представляется ученым несомненным свидетельством существования древних стоматологов.

## Лимфоциты против рака

**В** мельбурнском онкологическом центре имени Питера Мак-Каллума через два года начнутся клинические испытания новой методики лечения рака, основанной на использовании собственных лимфоцитов пациента.





ученые предполагают добавить в наследственный аппарат белых кровяных телец дополнительный ген, который значительно увеличит их способность распознавать и уничтожать опухолевые клетки. Опыты на животных показали, что такие модифицированные лимфоциты нередко полностью освобождают организм от первичных опухолей и от метастазов.

### Укол против курения

**Ш**вейцарские ученые разработали особую вакцину для желающих бросить курить. Во время эксперимента, длившегося 9 месяцев, 40%



Участников расстались с этой вредной привычкой (до этого они выкуривали от 10 до 40 сигарет в день).

Как известно, никотин, попавший в мозг, приводит к увеличению уровня одного из гормонов счастья — дофамина, а вакцина, по мнению специалистов, создает антитела в крови, мешающие никотину попасть в мозг, и тем самым убивает ощущение удовольствия от курения.

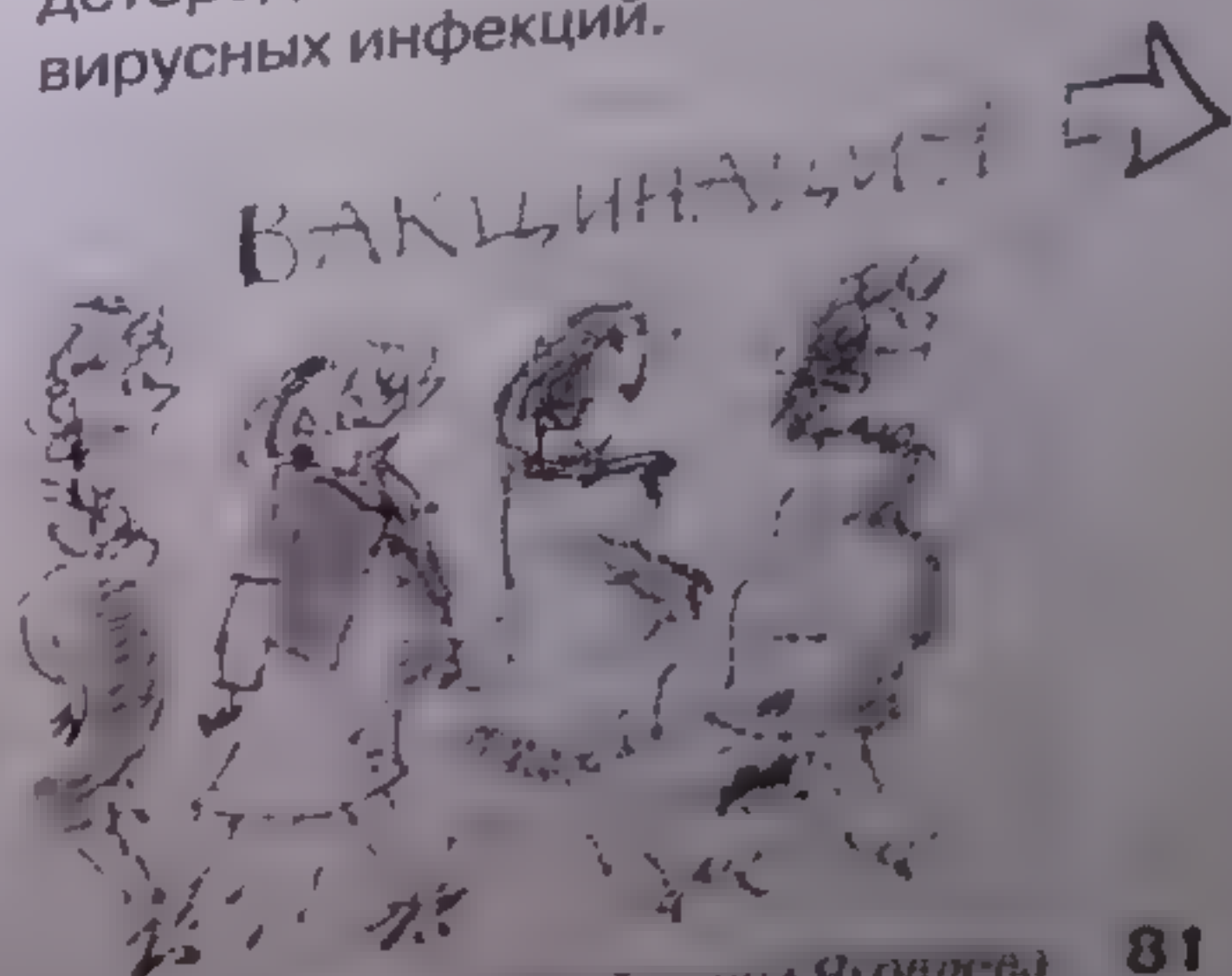
Создатели чудодейственной вакцины считают, что укол достаточно делать один раз в год. До 2010 года антиникотиновые вакцины должны появиться на рынке.

### Причина ДЦП — герпес?

**А**мериканские ученые выдвинули версию, что во многих случаях детский церебральный паралич (ДЦП) связан не с родовой травмой, как считают многие специалисты, а является следствием инфекционного процесса. По этой гипотезе, инфекция может стать своеобразным спусковым крючком для развития этого заболевания. Предполагается, что поражение нервной ткани может возникать внутриутробно или сразу после рождения в результате воздействия вирусов (например, вируса герпеса).

Обследовав 1,5 тысяч детей, 450 из которых имели диагноз «детский церебральный паралич», ученые констатировали: вирус герпеса существенно чаще встречался в группе детей, страдающих ДЦП.

Предотвратить многие случаи ДЦП, по мнению ученых, может своевременная вакцинация женщин детородного возраста против ряда вирусных инфекций.



Подготовила Татьяна Яковлева

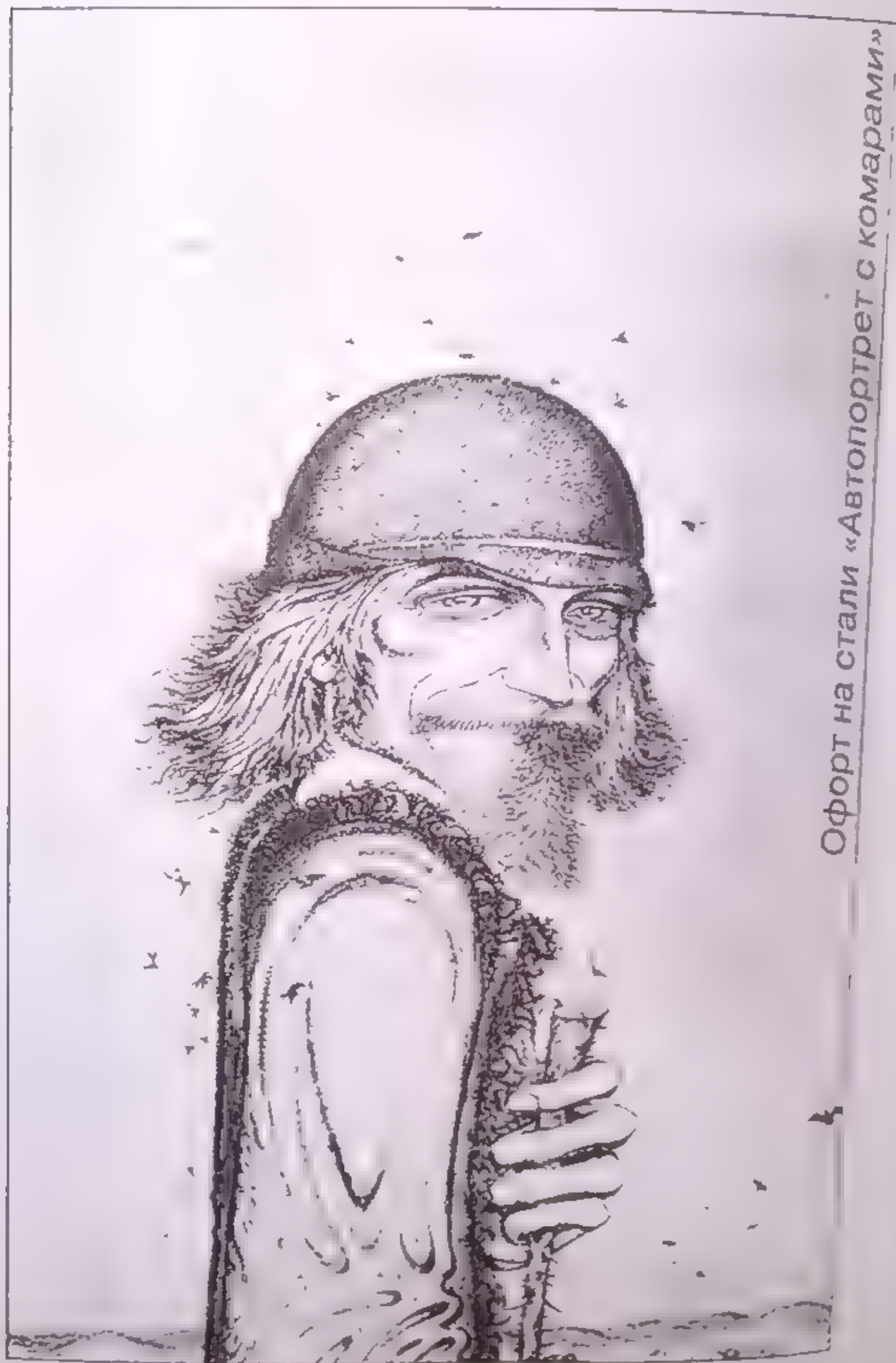


Демьян Утенков

# Незримая красота

## «УЗОРОЧЬЯ»

Гравюры московского художника Демьяна Утенкова входят в собрания таких крупных музеев, как Третьяковская галерея, гравюрный кабинет Музея изобразительных искусств им. Пушкина, Метрополитен-музей, Национальная библиотека Нью-Йорка, кёльнский Музей нового искусства. Главное, что отличает этого художника, — философское осмысление красоты. Вглядываясь в его графические работы, начинаешь понимать, что окружающий нас мир вовсе не так прост, как кажется нашему суетливому разуму, что он исполнен тайны и более того, взывает к нам за сочувствием и помощью.



Офорт на стали «Автопортрет с комарами»

Однажды промозглым осенним поздним вечером возвращался я в Москву из подмосковной деревушки, где снимал дачу. Сел в последний автобус поближе к окну и вгляделся в черноту ночи. Старенький автобус затарахтел-зачихал и, рокоча, тронулся в свой извечный путь.



Автобус уже набрал обычную скорость, как вдруг водитель включил дальний свет фар. Картина, что открылась мне, сияла поразительной, прямо фантастической красотой. Там, где только что были темь и мрак, стояли сверкающие млечным заморским жемчугом березы, переливающиеся узорочьем вычурного и в то же время до боли знакомого орнамента. Свет от бересты, казалось, исходил изнутри, и березы буквально светились во всей красоте своего одеяния. Изумрудно-опаловым светом мерцали бесчисленные капельки на ветках и листьях, мириадами светлячков переливались камушки в лужах дороги, фосфоресцировала трава, отбрасывая неожиданно громадные тени на кусты посадок, и тени эти путались-переплетались в перекрестьях придорожных деревьев. А фоном всему этому гала-концерту служила крошечная тьма, подобная лаковой основе палехских шкатулок. Все это проносилось мимо и, едва вспыхнув, исчезало во мраке невидимого пространства.

Почему, почему же, спрашивал я себя тогда, таким странным образом была явлена мне красота мироздания, сокрытая обычно пеленой обыденности?!

Тот давний случай впервые заставил меня задуматься об увиденном феномене. Неужели зрение мое так устроено, что, не напрягаясь, вижу то, что другому, может, и видеть-то ни к чему? Или развилась во мне такая способность моим отцом, который, приучая меня к труду, заставлял освобождать от камней землю в саду. И я невольно рассматривал каждый камушек, любовался их формой и цветом... И не зря потом, уже в бытность мою геологом, коллеги дали мне странное прозвище — «видящий паутину издали».

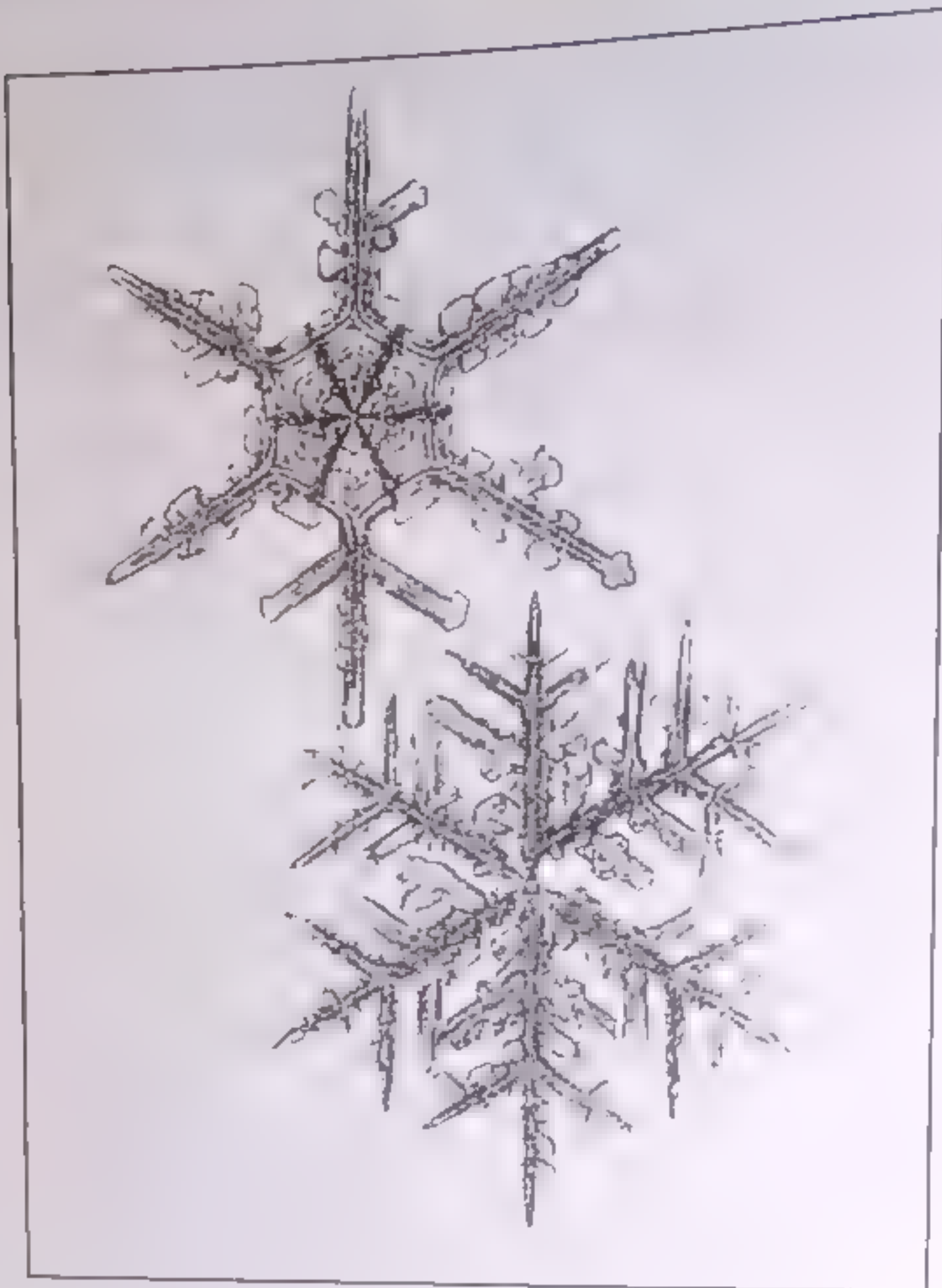
И правда, в Эвенкии, где я тогда работал, рыхлые речные отложения я замечал сразу же, едва только они начинали маячить на горизонте, вынырнув из-за очередного поворота реки. А дело это было наипервейшее, поскольку нас, специалистов-геоморфологов, интересовали только такие породы, в отличие от твердых скальных пород.

Вот с тех пор и водится за мной произвольное внимание к мелочам, независимо от того, рисунок ли это коры старого дерева или трещинки на асфальте, изысканный узор складок одеяний на иконах или же причудливый орнамент кракелюра — своеобразного растрескивания на старинных полотнах, разнообразные травинки и цветы июньского луга или скань лиственничной хвои на берегах глухой эвенкийской речки.

Любил я погружаться в неприметную красоту мелочей природных давно, но вот чтобы осмыслить — вся жизнь понадобилась, от самых первых впечатлений младенческих лет в родительской деревянной избе, где я разглядывал муаровые узоры потолков и бревенчатых стен со всеми сучками и трещинками вперемешку, со следами ходов жучка-короеда, прозванного энтомологами «типографом» за свои художества: ходы его — ни дать ни взять колдовские письмена. А морозные узоры на окнах? Ведь рисунки эти причудливые всегда были разные, как пейзаж реки, что раскрывается навстречу плывущему по ней или как завораживающие видения далеких неведомых стран.

Окно — это для избы-дома что око человеческое. Недаром и в языке нашем есть слово «окоем». Окно стремились всегда украсить по-особому — и резными, узорчатыми на-





личниками, могущими поспорить с дорогими киотами красных углов, и расписными ставнями, да и всей домовой резьбой, цена которой могла сравняться с ценой всего дома-сруба. И это у крестьян, привыкших считать каждую копейку! Не от жиру, значит. Была, видно, в этом своя необходимость — потребность в красоте. Вот и не скупилась украшать и рубахи, и полотенца, и платки, и пояса, не говоря уже о Божьих храмах.

Что может, к примеру, быть для нас обыденнее снега? Зима у нас длинна, снега по пояс — не редкость. Но задумайтесь, снег падает на нашу землю миллионы лет, и никогда ни одна снежинка не была похожа ни на какую другую, и никогда не будет! Как же стремится наша природа к красоте, даже незримой, и разнообразию! Были люди, на которых этот факт действовал завораживающе. В одной книге прошлого века прочел я о таком человеке — у него были тысячи фотографий снежинок! И я его понимаю, ведь снежинки не просто разные, они еще потрясающе прекрасны.

Все эти, вроде бы, разрозненные феномены — будь то рисунок крыльев бабочки или орнамент староготического шрифта в старинной книге, причудливые тени листьев и ветвей ивы на занавеске окна или узор текстуры простой доски на облупившемся заборе — все они сливаются в единый первофеномен мирового узора, который мы и воспринимаем как Красоту, прикасаясь к ней в меру своей готовности-открытости, да еще Божьего дара — таланта. Но дар даром, а и он должен найти для своего проявления почву. Вот тут-то и пригодятся таинственно-чарующие морозные узоры на окнах, через которые глядит на мир несмышленный ребенок. Они гармонизируют все последующие зрительные впечатления, создавая в детском подсознании некую матрицу гармонии.

Есть такое понятие — золотое сечение. Я, когда узнал о нем, был немало удивлен: пропорция основных моих работ (особенно любимый мой размер 50X30 см) чуть ли не до миллиметра отвечала золотому сечению, да и линия горизонта на многих моих картинах также тому соответствовала. Строго говоря, золотое сечение — гармоничное деление какого-либо отрезка на две части таким образом, что отношение большей его части соотносится с меньшей частью так же, как сам отрезок относится к большей части. Эта золотая пропорция проявляется в природе повсеместно. Она была известна с древнейших времен, а в научный оборот введена Леонардо да Винчи.

Каким образом это ощущение гармонии могло прийти ко мне — ведь раньше я его не осознавал. Многие, конечно, видели деревенский дом: на русском севере это



целые хоромы-дворцы, в центральной России — «пятистенок» или скромные сельские срубы. Примечательно то, что окошки везде практически одинаковые по своей пропорции. И пропорция эта — золотая. И не только сечение всего оконного проема, но и переплет рамы, включая и форму форточки. Получается как бы принципиальная и универсальная схема золотого сечения. То есть человек с художественным видением порой инстинктивно из хаоса создает красоту.

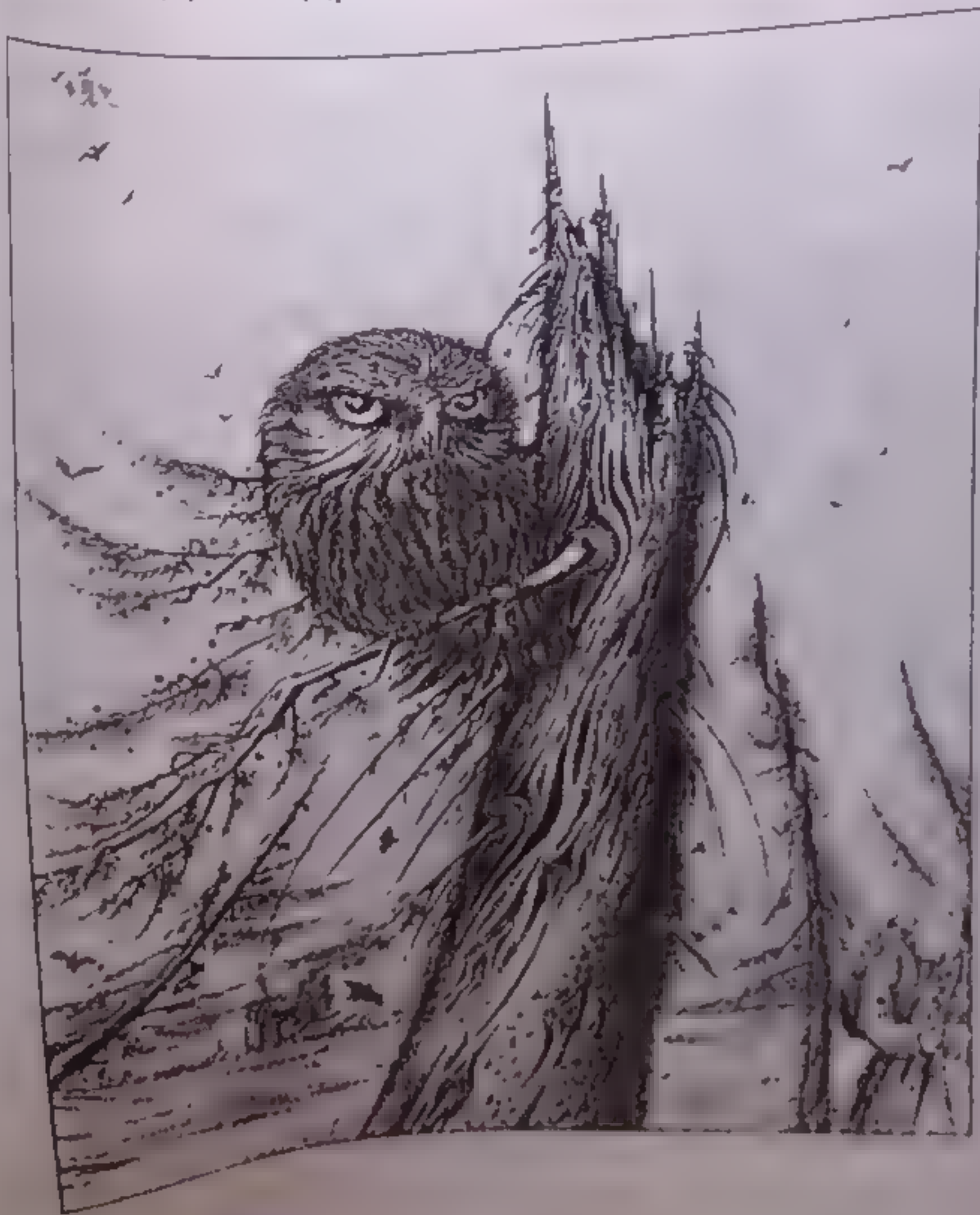
Есть такое понятие — «импринтинг»: ранние впечатления у человека, которые потом уже ничем не вытравившь. Решил я узнать у своего товарища-художника, у которого пропорции работ ближе к примитивному квадрату, где он детство свое провел. «В обычной городской квартире — в стиле "барако"». «А окна в ней какие были?» «Да квадратные вроде». Одно

из самых теплых его воспоминаний — это веранда на даче у приятеля, и как утром он с той веранды в траву палисадника прыгал. А в творчестве аукнулось это тем, что есть у него несколько гравюр с видом веранды и с травой в палисаднике — может, одни из самых удачных его работ. И они квадратные.

У китайцев есть иероглиф «вэнь», в переводе — «узор», «орнамент», «небесные знаки», — словом, лучше, чем «узорочье» его и перевести нельзя. Вот небольшая иллюстрация. В трактате китайского мудреца VI века Лю Се «Резной дракон сердца словесности» говорится: «Взгляни вокруг на мириады существ — и животные, и растения покрыты узором. Дракон и феникс являют благое знамение своей пышной окраской. Тигра и барса узнают по их пятнам и полоскам. Бывает, что цветная вязь облаков на заре посрамит мастерство

живописца, а изящное цветение деревьев и трав обходится без выдумок ткачих. Так, неужели это лишь наружное украшение? Нет, это их естество...»

Мне иногда кажется, что китайское иероглифическое письмо возникло из практики гадания по панцирю черепахи. Происходило это примерно так. Панцирь нагревался на костре и затем резко охлаждался ледяной водой. По его поверхности пробегали характерные трещины, или кракелюр, который потом толковался жрецами как ответ Неба. Те кракелюры были необычайно



Офорт на стали  
«Сова на сухом дереве»



похожи на иероглифы, — так из разглядывания мельчайших деталей природных подсказок возникла китайская письменность.

Существует такой минерал под названием «пегматит». Называется он еще «письменным гранитом» или «еврейским камнем». Дело в том, что на отполированном его срезе отчетливо видны письмена, очень похожие на древнееврейские. И вот что приходит в голову: не из наблюдения ли этих узоров возник древнееврейский алфавит? Может, совсем и не случайно, что Скрижали Завета, обретенного Моисеем на Синае, были каменные?

В Китае красоту полированной яшмы почитали наравне с творениями лучших художников. А Леонардо да Винчи приучал учеников наблюдать грязные потеки на стенках, говоря, что сам он именно так узрел (лучшую, по мнению современников) композицию своей картины «Битва при Ангиари».

*Сердитый окрик, дегтя запах свежий,  
Таинственная плесень на стене —  
И стих уже звучит задорен, нежен,  
На радость вам и мне...*

Так писала Анна Ахматова, подобно Леонардо обладающая даром вглядывания в незаметные знаки природной красоты.

Японцы всегда придавали изысканности возникающих при производстве трещин на фарфоре такое же значение, как и форме, цвету или даже элитной росписи. Подобные трещинки культивировались на Востоке веками, считаясь составляющими феномена прекрасного.

А чередование ударных и безударных звуков, ассонансов и аллитераций, рифм и ритмов в стихосложении — не результат ли это тех

же самых закономерностей, то есть своеобразный словесно-звуковой орнамент, то самое «узорочье»?!

То же можно сказать и о музыке. Если музыку не слушать, то можно посмотреть на ее нотную запись. Ну, чем не орнамент? И к архитектуре это относится напрямую — ведь не зря ее называют «застывшей музыкой». И везде, буквально во всем проявляет себя малоприметный «узор математических закономерностей». Сами математики давно заметили, что если формула красива, а решение изящно, значит, все правильно и истина обретена. Пифагор был абсолютно прав, утверждая, что «миром правят числа». Добавим от себя, что проявляют они себя как «мировой узор».

Есть у хантов, жителей западных склонов Полярного Урала, предание. Обложили охотники берлогу с медведем-оборотнем. Казалось бы, смерти ему не миновать, но тут из берлоги под ноги охотникам вылетел кусочек бересты, испещренный красивым орнаментом. Он-то и сыграл роль знака-пароля, подсказавшего охотникам, что в берлоге находится не зверь, а человек, превращенный в зверя чарами злого шамана.

Вообще орнамент, не по житью богатый у малых народов Севера и Сибири, давно поражал исследователей как сложностью, так и особым изяществом. Хотя суровая жизнь в условиях Заполярья, казалось бы, не должна была оставлять сил на «бесполезное узорочье».

Костюмы тунгусов-эвенков, к примеру, так поразили русского путешественника XIX века и исследователя Сибири Александра Миддендорфа, что он назвал аборигенов «французами тайги». Только парадные ливреи представителей двора Его Императорского Величества, по уверению путешественника, могли



поспорить с костюмами «сих дикарей». Что интересно: это были отнюдь не женские костюмы, а мужские. Ну совсем как в природе!

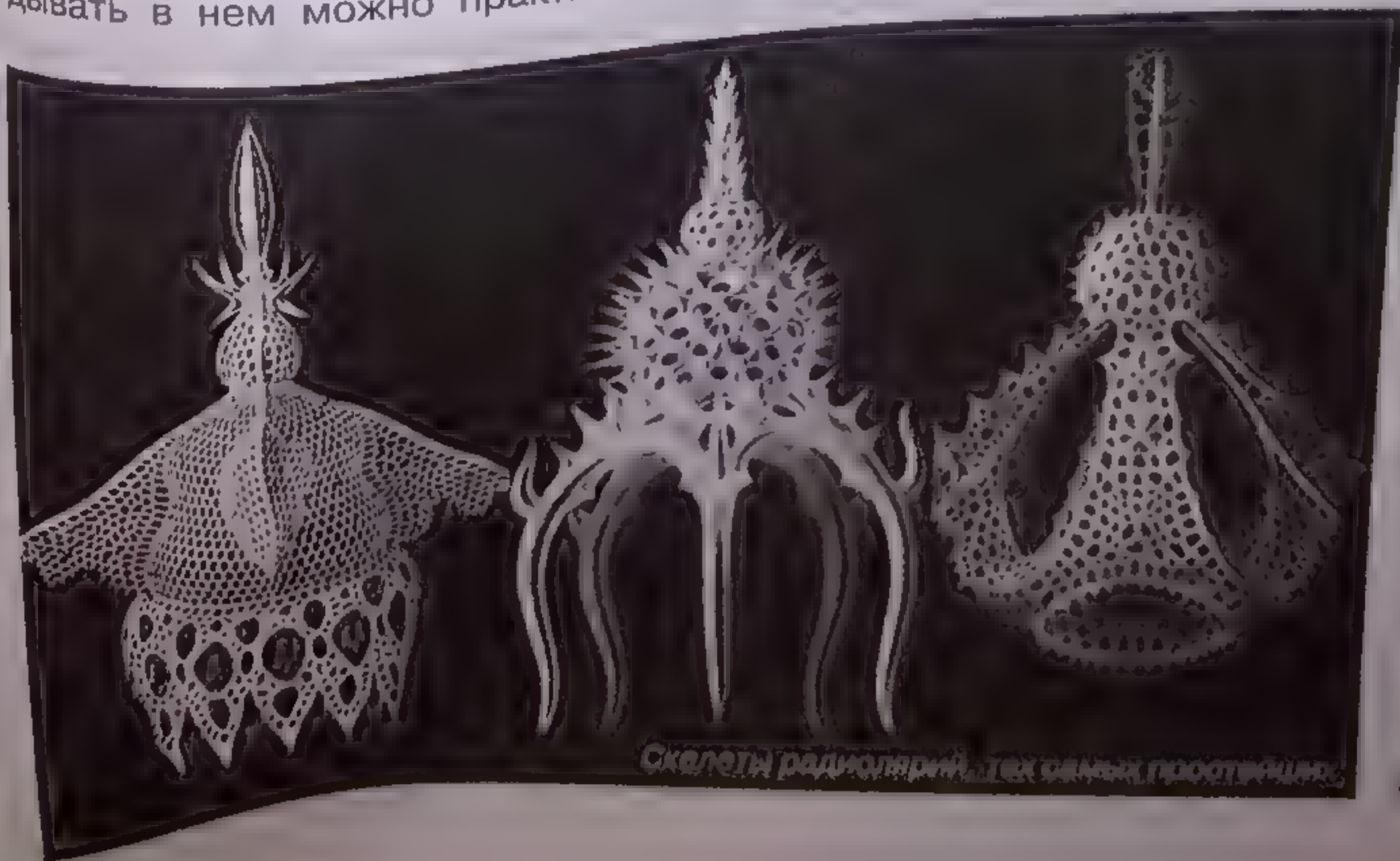
С изобретением телескопа интуитивные прозрения наших далеких предков получали новые подтверждения. Посмотрите на фотографии Крабовидной туманности нашего небосклона или снимки колец Сатурна — не напоминают ли они отполированный срез камня-самоцвета агата или причудливый рисунок разновидности уральской яшмы с загадочным названием «Шайтанская переливть»?

А с созданием электронного сканирующего микроскопа открылась уникальная возможность увидеть микромир в невероятном богатстве красок и форм, дотоле как бы и не бывший вовсе. Рассказывают, что профессоров и лаборантов, даже шоферов и уборщиц было просто невозможно оторвать от окуляра этого замечательного изобретения середины XX века. Причем разглядывать в нем можно практически

все — и усы комара, и кристаллы медного купороса, и пыльцу невзрачной полевой травы — тимофеевки. И все это представляется любому взору однозначно как незримая Красота.

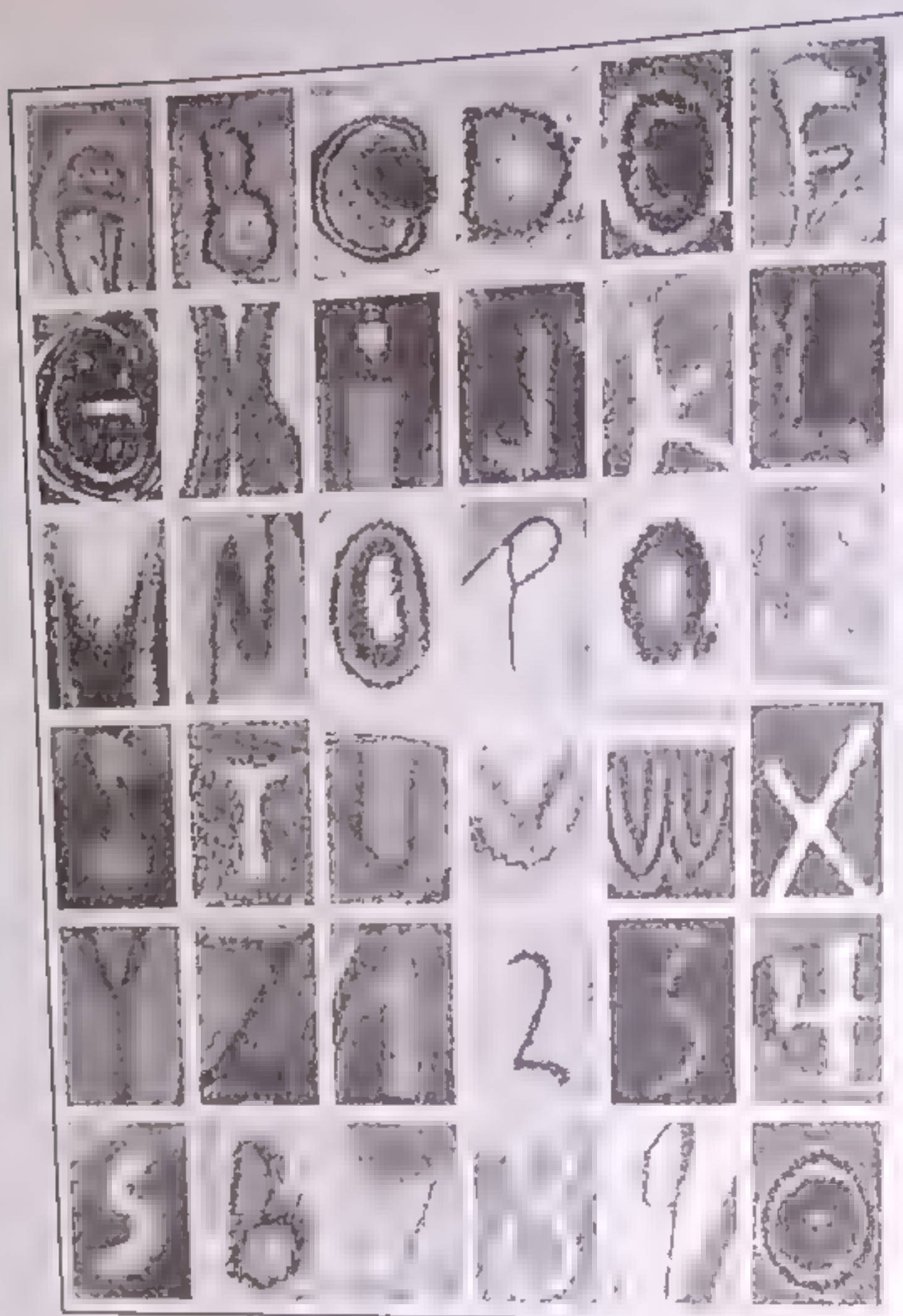
Для большинства людей неизвестным остается мир живых существ, в силу своего малого размера недоступных для невооруженного глаза. Массу изумительных, фантастически-красивых и изящных форм скрывает от нас микромир. Это могут быть радиолярии, комарики, водоросли, инфузории... «Простейшими» их называли ученые мужи. Порой они действительно состоят чуть ли не из одной клетки. Еще в XIX веке были сделаны их увеличенные фотографические изображения, поражающие самый изощренный глаз, как художника, так и искусствоведа. Да и просто любопытного человека, не успевшего заостенеть в технической сфере безумного прогресса.

Но беда в том, что иллюстрируют они, как правило, либо научные труды, либо редкие дорогие издания.



Скелеты радиолярий, тех самых простейших.





Алфавит «Баттерфляй»

Огромный потенциал хранят в себе эти самые простейшие для художника-ювелира. Когда я показывал отдельные изображения своим собратьям-художникам и спрашивал: «Что это такое?», то в ответ слышал, что это, бесспорно, редкие по мастерству произведения Фаберже или его школы.

Вот тебе и простейшие!

И тогда совсем по-другому предстает смысл христианского церковного песнопения «...Всякое дыхание (все живое) да хвалит Господа», означающее, что само творение каждым своим, пусть самым ничтожным представителем, славит Творца природы, создавшего все, его мудрость и совершенство. Недаром Иоанн Мосх, византийский монах и философ считал, что созерцание «узорочья» цветка можно приравнять к молитве.

Однажды фотограф и исследователь, сотрудник Смитсоновского института в Вашингтоне К.Сандвед, работая в национальном музее ес-

тественной истории США, обратил внимание на удивительные по красоте узоры на крыльях бабочек. В объективе фотоаппарата явно нарисовалась... буква латинского алфавита. «А что если поискать еще, приглядеться повнимательнее к этим прекрасным созданиям — может, и другие буквы найдутся на этих чудесных крылышках?»

Тысячи и тысячи бабочек более чем из 20 стран мира прошли перед фотографом, и в результате он нашел на нежных трепетных крыльях практически все буквы латиницы, да еще все арабские цифры — от 0 до 9!

То, к чему наши предки пришли интуитивно, нашло подтверждение в исследованиях современных ученых. При исследовании механизма опознавания визуальных объектов выяснилось, что взгляд человека совершает любопытные движения по рассматриваемому объекту. Это напоминает некий чудной танец. Взгляд фиксируется на определенных опорных (значимых) точках предмета и перескакивает самым причудливым образом в отличие от сканирования объекта поочередными параллельными лучами, как это происходит в сканере.

Оказалось, что чем гармоничнее узор объекта, складывающийся из его формы, цвета, пропорций, тем благотворнее это влияет на нервное-психическое состояние человека. Эти «танцующие» по изображению скачки взгляда называют «саккатами». А вот если человеку приходится находиться среди геометрически однородных объектов, вроде многоэтажных домов с их однообразными блоками, панелями, окнами, то взгляду не за что зацепиться, он мечется как луч лазера в электронном приборе и в конце концов, не находя себе опоры, рикошетит об-



Если мы заглянем в «Материалы для словаря древнерусского языка», изданные более ста лет назад И.И.Срезневским, то увидим, что слово «узорочье» толкуется там как «благо, добро, красота». Получается, что самым языком снимается извечное противоречие между красотой и добром! И название известного древнего труда, переведенного на современный русский язык как «Добротолюбие», должно было бы звучать как «Красотолюбие». ■

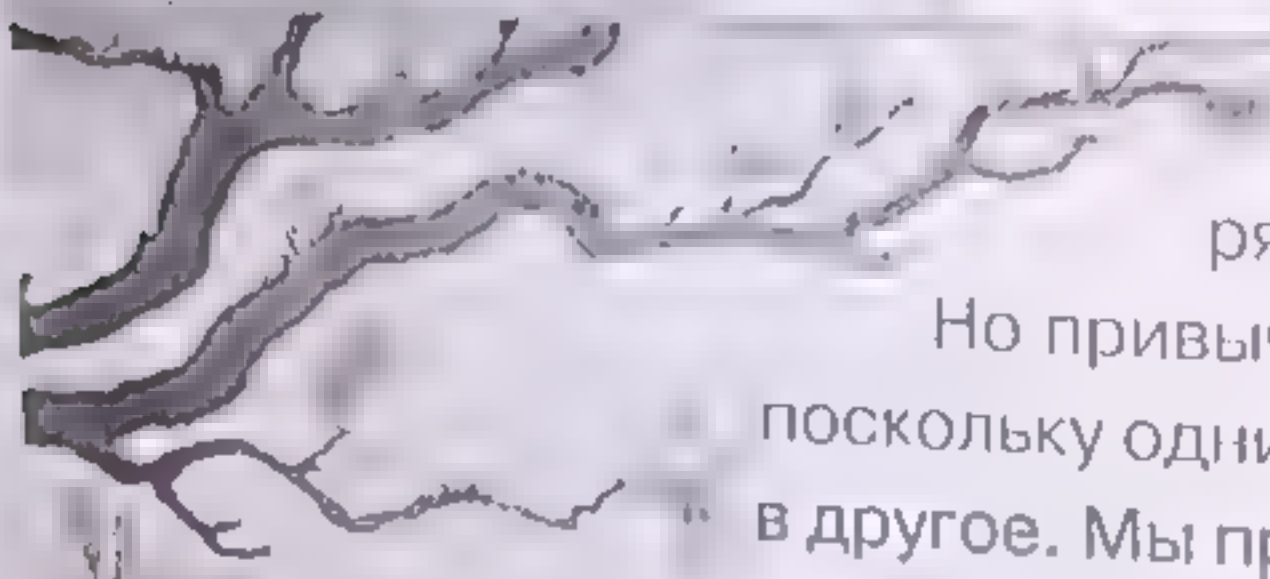
— Да вот нам 1000 рублей воз.



# Судоку

Судоку 1

7		5	6		3	2		9
6		2		9			5	
	3	1	5		2	7		4
	9	8	3			4	2	1
2		6		1	4		3	
4		3	9		5	6		7
3		9	4	5		1	7	
1	5		2		9	3		8
8			1	3			9	



Многие предпочитают на досуге делать «зарядку» для ума, например решать кроссворды. Но привычные кроссворды уже не дают такого эффекта, поскольку одни и те же вопросы переходят из одного издания в другое. Мы предлагаем вам альтернативу — решить задачку «Судоку». Эта японская головоломка прекрасно тренирует память, логику и сообразительность.

Судоку 2

9		5		2		7		1
7		2		1	5		6	4
6	1			7		9		
	9				2		1	
4	6		7		8	5		3
	2		5	6	1		8	
2		9			7	1		
	4			5			7	8
	7	3		4		2		5



Решение судоку 1

9	5	6	7	3	1	8	4	2
8	3	1	9	4	2	7	6	5
7	2	4	6	5	8	3	1	9
6	9	7	8	1	5	2	3	4
5	8	2	4	9	3	6	7	1
4	1	3	2	7	6	9	5	8
3	7	9	5	8	4	1	2	6
1	6	5	3	2	9	4	8	7
2	4	8	1	6	7	5	9	3

Напомним правила. Большой квадрат поделен на 9 маленьких. Каждый маленький разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры. Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом квадратике они не повторялись.

Решение судоку 2

8	6	5	7	4	3	1	2	9
9	4	3	6	1	2	7	8	5
7	2	1	8	9	5	3	6	4
6	8	7	9	3	4	5	1	2
5	9	4	2	8	1	6	3	7
3	1	2	5	7	6	9	4	8
2	7	9	3	6	8	4	5	1
1	3	8	4	5	9	2	7	6
4	5	6	1	2	7	8	9	3



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)								а/я	
фамилия					дом		корпус		квартира
отчество					имя				
					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я"					003 "Кодекс здоровья"				
"Будь здоров!"									
"60 лет - не возраст"									

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Квитанция

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Подписаться на журнал «Будь здоров!» и приложение «60 лет — не возраст» можно на почте с любого месяца по одному из двух каталогов

**«Пресса России»**, том 1 (стр. 251, для Москвы — 271)

«Будь здоров!» — индекс 73035

«60 лет — не возраст» — индекс 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» — индекс 44780

**«Почта России»**

«Будь здоров!» — индекс 99555 (для Москвы стр. 184)

«60 лет — не возраст» — индекс 99556 (для Москвы стр. 116)

**94** В редакции можно подписаться на 2-е полугодие (до 16 июня) и купить вышедшие журналы (Москва, Сушеvский вал, д. 5, стр 15).

Пу  
Ло  
ДМ-  
Ми  
Мед  
Пом

N  
No  
No

и «6  
№1,

Украин



# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

1. A	4. C	7. A	10. C
2. B	5. B	8. A	11. D
3. A	6. D	9. C	12. A

### Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-6 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-6 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. И Я»**

Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										Количество комплектов	
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		_____ руб		_____ коп.		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		_____ руб		_____ коп.						
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

СОВЕТЫ ОСТЕОПАТА  
СЕРДЕЧНЫЙ СБОР  
ШКОЛА ДЛЯ АСТМАТИКОВ  
СОЗДАЙТЕ ЛЕЧЕБНЫЙ САД

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 17.05.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 101 000 экз. Заказ № 8909.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Интернет/Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





Почта России

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ РФ

№ \_\_\_\_\_

Журнал (индекс издания) \_\_\_\_\_

на 2006 год по месяцам

4	5	6	7	8	9	10	11	12

количество комплектов \_\_\_\_\_

индекс) \_\_\_\_\_

(адрес) \_\_\_\_\_

(фамилия, инициалы) \_\_\_\_\_

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ли-тер на журнал \_\_\_\_\_

(наименование издания) \_\_\_\_\_

руб \_\_\_\_\_ коп \_\_\_\_\_

руб \_\_\_\_\_ коп \_\_\_\_\_

количество комплектов \_\_\_\_\_

на 2006 год по месяцам

6	7	8	9	10	11	12

(адрес) \_\_\_\_\_

КОВ  
САД

на правах рекламы.

01.93. Формат 60x90/16  
каз № 8909.

ельства.  
рь, проспект Ленина, 5.  
4822) 44-42-15  
-mail) — sales@ivvprk.ru

# На задворках большого искусства

Фото Александра Щемляева





Будь  
здоров! 6.06





# ЖИЗНЬ ДОРОЖИ!

№8  
2006

100 страниц о самом главном

**СМЕХОТЕРАПИЯ**

Высокое давление?  
Укрепите почки!

Биологические  
продукты

Остеопороз  
у детей

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

06008



>



# Дети Солнца

Фото Тофна Шан



Б  
Д

В  
В

Стивом

Борис Ц

Бера Ш

Виктор А  
Борис Б  
Владими  
Нина Сам  
Галина Ш  
Татьяна С

Татьяна А  
Валентин

Елена Тра

Татьяна  
Сыроматни

Василин Со

Адольфа С

Владимира



Ежемесячный журнал  
№8 (158), август, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Владимира Кончица

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2006 г.

**Татьяна Абрамова**  
Человек, рассмешивший смерть .....2

**Жорес Медведев**  
Органические продукты: что это такое? .....8

**Алла Морозова**  
ORGANIC в России .....14

**Нина Самохина**  
Высокое давление? Проверьте почки! .....16

**Игорь Гаврилов-Аверченко**  
Холестерин надо приручить .....22

**Валентина Ефимова**  
Маленькие благородные вампиры .....28

**Дмитрий Макунин**  
Что делать, если... .....33

**Валентина Яраева**  
Удар ниже пояса .....37

**Альберт Каукин**  
Целебная кора .....42

Поможем друг другу .....48

Консультация специалиста .....50

**Вера Кузнецова**  
Целлюлитом заражают мужчины? .....54

**Александра Фалалеева**  
На завтрак — воздух,  
на обед — солнце,  
на — ужин вода .....60

Фотоконкурс «Будь здоров!» .....67

**Валентина Ефимова**  
Гипноз: лечение без мистики .....68

Без подробностей .....74

**Александр Курбатов**  
Курил, курил — и бросил .....76

Коэффициент эрудиции .....81

**Варвара Пискорская**  
Остеопороз бывает и у детей .....82

**Галина Снитовская**  
Душа «Новой оперы» .....85

Судоку .....90



Татьяна Абрамова

# ЧЕЛОВЕК,

# рассмешивший смерть

Мировую известность американцу Норману Казинсу принесла популяризация необычного метода лечения — «смехотерапии». В том, что психика играет решающую роль в выздоровлении, он убедился на собственном опыте. В 70-80-е годы прошлого века его книги «Анатомия болезни с точки зрения пациента» и «Врачующее сердце» стали мировыми бестселлерами.



фото Льва Шерстеникова

Это случилось более тридцати лет назад. Полный сил и энергии журналист, главный редактор «Saturday Review» Норман Казинс вдруг почувствовал себя плохо. У него резко повысилась температура, появилась ломота во всем теле. Состояние здоровья быстро ухудшалось, и уже через неделю ему стало трудно двигаться, поворачивать шею, поднимать руки. Ему пришлось лечь в больницу, и вскоре был поставлен диагноз. Оказалось, что у Нормана коллагеноз — аутоиммунное заболевание, поражающее весь



организм, при котором иммунная система проявляет агрессию к собственной соединительной ткани.

День ото дня тело Казинса становилось все более неподвижным, он с огромным трудом шевелил руками и ногами, переворачивался в постели. Наступил момент, когда он не смог разомкнуть челюсти, чтобы немного поесть.

Страх, тоска, обида на несправедливость судьбы охватили его. Казинс перестал разговаривать даже с близкими людьми и проводил целые дни, отвернувшись к стене больничной палаты. Лечащий врач, доктор Хитциг, поддерживал Нормана как мог, привлекая для консультаций лучших специалистов, но болезнь прогрессировала. И тогда Норман спросил врача о своих шансах на выздоровление. Ответ его потряс: из пятисот больных коллагенозом выздоравливает только один.

Ночь после этого разговора Норман не спал. До сих пор врачи заботились обо мне, думал он, и делали все от них зависящее, но это не помогло. Если я хочу остаться в живых, надо действовать самому. И поскольку врачи и лекарства бессильны перед моей болезнью, я должен найти другой путь исцеления.

Он вспомнил слова доктора Хитцига о том, что организм мобилизуется на борьбу с любой болезнью, если его эндокринная система работает на полную мощность. Хитциг приводил такой пример: у женщин во время беременности отступают все болезни, потому что в этот период максимально активизируются железы внутренней секреции, помогающие организму справиться с дополнительной нагрузкой. А страх, уныние, длительная депрессия, по наблюдениям ученых, наоборот, угнетают деятельность эндокринной системы. В ответ на эти негативные эмоции надпочечники выделяют гормоны стресса — адреналин и норадреналин, которые попадают в кровь и распространяются по всему телу. Когда их слишком много, они действуют на организм разрушительно.

Размышления привели Нормана Казинса к очевидной мысли: если отрицательные эмоции, угнетая эндокринную систему, являются «провокаторами» заболеваний, то эмоции положительные, активизируя ее деятельность,

*Несмотря на тяжелую болезнь, Норман Казинс прожил очень интересную, яркую и продолжительную жизнь (1912-1990 гг.). Начав с журналистики, он со временем стал писателем, психологом, общественным деятелем. Трижды Казинс оказывался на краю гибели (кроме коллагеноза, дважды перенес инфаркт) и каждый раз спасал себя супердозами смеха.*



могут стать «стимуляторами» выздоровления. Причем каждый человек обладает очень простым и доступным средством исцеления — смехом.

«Трагичность жизни не в том, что мы когда-нибудь умрем, а в том, что мы хороним себя, пока живы».

Норман Казинс

Никто не сомневается в том, что смех улучшает расположение духа и придает уверенность в себе. Однако можно ли ввести его во врачебную практику и прописывать в качестве лекарства? Можно ли освободиться от мучительной головной боли или приступа подагры, посмотрев выступление клоуна или выслушав массу забавных анекдотов?

«Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» — эта фраза из Библии вселила в Казинса надежду. Он взялся за труды известных медиков и ученых и быстро обнаружил то, что искал. Оказывается, многие врачи и мыслители придавали первостепенное значение положительным эмоциям. Живший в XVII веке врач Р.Бартон описал свои наблюдения в книге «Анатомия меланхолии»: «Смех очищает кровь, омолаживает тело, помогает при сердечных недугах». Бартон утверждал, что смех несет в себе излечение от всех болезней.

Иммануил Кант в своих трудах подчеркивал, что смех активизирует все жизненно важные процессы в организме.

Зигмунд Фрейд называл юмор уникальным проявлением человеческой психики, а смех — не менее уникальным средством лечения.

Современный американский ученый У.Фрей опытным путем доказал, что смех благотворно действует на сосуды и работу сердца, на процессы кроветворения и дыхания, а также на общий мышечный тонус организма. Ту приятную мышечную боль, которая появляется после приступа безудержного смеха, было бы очень полезно испытывать ежедневно.

Ученые выяснили: под действием смеха в мозгу выделяется вещество, похожее на морфий. Оно становится своего рода внутренней «анестезией», помогает организму расслабиться и одновременно мобилизовать силы для борьбы с болезнью.

Но и это еще не все. Оказывается, когда человек смеется, формула его крови заметно улучшается. Это происходит не только потому, что кровь обогащается кислородом. Иммунологи из

Когда мы начинаем смеяться, в гипофиз и гипоталамус поступают нервные импульсы, заставляющие мозг вырабатывать особые вещества — эндорфины и эндопиапы. Они обладают обезболивающим эффектом, стабилизируют эндокринные процессы и омолаживают организм.



Лос-Анджелесского медицинского института провели такой эксперимент. Группу добровольцев усадили смотреть кинокомедию, предварительно введя в вену каждого зрителя иглу с катетером. Во время сеанса врачи регулярно изымали у испытуемых небольшие порции крови, а сотрудники лаборатории определяли и фиксировали изменение иммунного статуса. Оказалось, что у 70 человек из 100 увеличилось содержание гамма-интерферона, а также количество Т-клеток и антител. Иными словами, их иммунитет значительно повысился, и организм стал более защищенным. Причем концентрация иммунополезных веществ сохранялась и весь последующий день.

В Японии, Китае, Индии «смехотерапия» введена в программу лечения во многих больницах, и эффект от такого дополнительного лечения очень высок. В Индии хорошо известен врач М.Кантария, утверждающий, что смех исцеляет не только депрессию, но и бронхиальную астму, легочные и сердечно-сосудистые заболевания. Японские ученые используют смех для борьбы с туберкулезом, французские и английские врачи прогоняют смехом страхи нервнобольных.

Познакомившись со всей доступной литературой о влиянии эмоций на здоровье, Казинс решил, что, если он хочет остаться в живых, он не имеет права дальше пребывать в роли человека, пассивно ожидающего собственную смерть. Он просто обязан мобилизовать все резервы своего духа и тела с помощью смеха.

Это было нелегко. Когда лежишь неподвижно, прикованный к постели, и каждый сустав ноет от боли — тут не до смеха. Но у Казинса уже начал вырисовываться план лечения.

Несмотря на протесты врачей, считавших его «безнадежным больным», Казинс выпи-сался из больницы и переехал в номер гостиницы, где ничто не напоминало ему о болезни. С ним остался только доктор Хитциг, который стал ему близким другом. Он одобрил идею Казинса использовать смех для активизации всех биохимических реакций в организме. В гостиничный номер был доставлен кинопроектор, а также лучшие комические фильмы и книги.

*«Развитие  
человеческой души —  
величайшее  
приключение из всех  
возможных в мире».*

Норман Казинс



С легкой руки Нормана  
Казинса его  
соотечественники  
поставили  
«смехотерапию»  
на поток: в США  
проводятся даже  
специальные занятия,  
обучающие с помощью  
юмора принимать  
правильные решения  
и выживать в самых  
трудных ситуациях.

Казинс почувствовал себя невероятно счастливым, когда десять минут пусть вынужденного смеха все-таки дали анестезирующий эффект, что позволило ему проспать два часа без боли.

После того как болеутоляющее действие смеха заканчивалось, сиделка вновь включала кинопроектор или читала Казинсу юмористические рассказы.

Так продолжалось несколько дней. Страшные боли перестали мучить Казинса. Анестезирующий эффект смеха был доказан. Далее нужно было узнать, сможет ли смех оказать такое же благотворное действие на эндокринную систему, за счет чего мог бы снизиться аутоиммунный воспалительный процесс. Чтобы установить это, доктор Хитциг брал у Казинса анализы крови непосредственно перед сеансом смеха и после него. И каждый раз результаты анализов подтверждали, что воспалительный процесс в организме шел на убыль. Казинс чувствовал себя окрыленным, старая поговорка: «Смех — лучшее лекарство» обретала под собой физиологическую основу.

Одновременно Казинс обнаружил преимущество того, что выписался из больницы: его никто не беспокоил, чтобы заставить проглотить кучу лекарств, сделать укол или подвергнуть очередному мучительному осмотру. Доктор Хитциг был верным другом и единомышленником, он вселял в своего пациента уверенность и оптимизм. Казинс наслаждался безмятежным покоем и был уверен, что это тоже способствует улучшению его состояния.

Тем временем программа «смехотерапии» развернулась в полную силу. Казинс смеялся в день не менее шести часов. Его глаза опухли от слез, но это были слезы выздоровления. Дозы противовоспалительных средств снижались, а со временем он совсем прекратил принимать лекарства, в том числе и снотворные — к нему вернулся сон.

Через месяц Казинс смог впервые без боли пошевелить пальцами рук. Он не верил своим глазам: утолщения и узлы на теле стали уменьшаться. Еще через месяц он смог активно двигаться в кровати, и это было прекрасное ощущение!



Наступил момент, когда больной встал с постели. Правда, еще много месяцев он не мог поднять руку настолько, чтобы достать книгу с верхней полки. Еще дрожали колени, а ноги подкашивались при ходьбе. Но он уже настолько оправился от болезни, что мог вернуться к работе. Уже одно это было для Казинса настоящим чудом!

Месяц от месяца подвижность всех суставов увеличивалась. Боли исчезли, остались лишь неприятные ощущения в коленях и одном плече. Пальцы все увереннее двигались по клавишам органа — и он вновь смог исполнять свои любимые фуги Баха. Он начал играть в большой теннис. Скакал на лошади, не боясь упасть. Он свободно поворачивал шею во все стороны — вопреки прогнозам специалистов о полной неподвижности его позвоночника.

Выздоровел ли Казинс полностью? Пожалуй, так сказать нельзя. В медицине для таких случаев есть другие термины: компенсация, ремиссия. Но для нас важнее другое: Норман Казинс победил неизлечимую болезнь.

Желание жить — это не теоретическая абстракция, а физиологическая реальность. Никогда не стоит недооценивать волю человека и положительные эмоции в борьбе с любым недугом. Организм способен восстанавливаться даже тогда, когда надежды, казалось бы, нет. Казинс не поддавался страху, отчаянию, панике — тем эмоциям, которые обычно не оставляют шансов на выздоровление. Он нашел удивительное средство для победы, активизировавшее все его жизненные силы.

Люди привыкли ограничивать себя пределами, которые сами себе и ставят. Но эти пределы могут быть расширены, если мы задумаемся о резервах своего тела и духа и если вслед за Норманом Казинсом сумеем по достоинству оценить тот подарок, которым природа наградила только человека. Этот подарок — смех.

Через десять лет Казинс случайно встретил одного из врачей, приговоривших его к неподвижности, к медленной смерти. Тот был совершенно ошарашен, увидев Казинса живым и здоровым. Здороваясь, Норман сжал руку врача с такой силой, что тот сморщился от боли. Сила этого рукопожатия была красноречивее всяких слов. ■

*«Из всех душевных движений, потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое здоровое. Прибытие паяца в город значит для здоровья жителей гораздо больше, чем десятки мулов, нагруженных лекарствами».*

Сиденгем,  
английский врач XVI в.



Жорес Медведев

# ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ:

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

XX век называли веком научно-технической революции, а нынешний назовут, вероятно, веком исправления ее ошибок. Особенно пострадала от таких ошибок экология нашей планеты, а ее ухудшение не могло не сказаться на здоровье людей, в частности на заболеваемости раком.

Статьи известного ученого Жореса Александровича Медведева дают обширную информацию на эту тему и помогают каждому сделать правильные выводы о том, как сберечь здоровье.





## Поиск виновников рака

Впервые резкий рост числа онкологических заболеваний был зафиксирован около 50 лет назад. Тогда это объясняли радиоактивным загрязнением планеты в результате испытаний атомных бомб в атмосфере. К тому времени уже были хорошо известны такие последствия радиации, как мутагенность (способность вызывать изменение генов) и канцерогенность (способность вызывать рак).

Однако внимание ученых привлекла такая интересная особенность: география выпадения радионуклидных осадков и распространения разных форм рака не всегда совпадали.

Онкологические заболевания у городского населения встречались чаще, чем у сельского, причем рост заболеваемости наблюдался в основном в экономически развитых странах Запада.

В центрах химической промышленности чаще встречался рак легких, печени и мочевого пузыря; в районах, где производилась пластмасса, люди чаще страдали лейкозами и т.д.

Кроме того, увеличение частоты заболеваний тем или иным видом рака ограничивалось пределами одной конкретной страны: в 1970-1975 годах по числу заболевших раком прямой кишки на первое место вышла Дания, раком бронхов — Великобритания, раком желудка — Япония, раком толстого кишечника и предстательной железы — США. Причиной учащения онкологических заболеваний всегда был канцерогенный фактор.

Перед учеными встала задача найти другие источники канцерогенного воздействия.

## Канцерогены на сельских полях

Поиск канцерогенов во внешней среде привел к пестицидам, широко используемым в сельском хозяйстве многих стран. Эти токсичные вещества специально рассеиваются по обширным территориям для уничтожения вирусов, грибов, бактерий, насекомых, грызунов и сорных растений. Пестициды стерилизуют поля, создавая условия для культивирования монокультуры наиболее урожайных сортов, причем питанием эта культура обеспечивается уже не за счет природного биоценоза почвы, а за счет больших доз минеральных удобрений.

Токсичность пестицидов никогда не вызывала сомнений, но их канцерогенность была обнаружена лишь в начале 70-х годов, когда они широко вошли в сельскохозяйственную практику. В то время применялось уже около десяти тысяч различных ядохимикатов.

Поучительна история самого известного среди них — ДДТ (дихлордифенилтрихлорэтана). Его избирательная токсичность для насекомых была открыта еще в 1939 году. А в 1948 году швейцарский ученый Пауль Мюллер за исследование пестицидных свойств ДДТ был даже удостоен Нобелевской премии. Именно этот препарат останавливал в те годы эпидемии сыпного тифа и малярии, убивая переносчиков микробов — вшей и комаров, и спасал урожаи от колорадского жука.

Но только в 1960 году, когда производство ДДТ во всем мире приблизилось к миллиону тонн, обнаружили его опасные свойства. Дело в том, что этот ядовитый препарат стабилен и практически не подвергается распаду, то есть может накапливаться в почве и водных



средах. Кроме того, его производные способны аккумулироваться в жировой ткани домашних животных и человека.

Токсический эффект ДДТ особенно отчетливо прослеживался у птиц. Некоторые популяции диких птиц, питавшихся насекомыми, погибали от отравления. Кроме того, ДДТ был найден даже в жировой ткани пингвинов Антарктики, а в 1965 году в США небольшие концентрации ДДТ были обнаружены и в материнском молоке.

В 1972 году в США и других западных странах производство и применение ДДТ было запрещено. К этому времени уже точно было установлено, что его накопление в организме ведет к развитию карциномы (рака) печени.

Однако не все страны последовали примеру Запада. ДДТ продолжали применять на посевах хлопчатника в Средней Азии, в Китае, Индии. В индийских штатах Бенгал и Бихар ДДТ широко применяется и в настоящее время, загрязняя грунтовые воды.

Аналогичные истории происходили и с другими пестицидами, введенными в сельскохозяйственную практику в 1950-е годы и запрещенными уже в 1980-е.

Токсичность любого препарата в результате контакта проявляется быстро, но канцерогенность обнаруживается лишь через 10, 15 или даже 30 лет — как отдаленный эффект. К сожалению, большинство пестицидов, создаваемых в настоящее время, лицензируется без обязательной проверки на канцерогенность. В результате опасные загрязнения окружающей среды приобрели воистину географические масштабы. Великие озера в США отравлены пестицидами хлоргид-

рокарбоновой группы — там уже запрещен лов рыбы. В штате Монтана все водоемы поражены гептохлорэпоксидом — пестицидом с канцерогенными свойствами. В Средней Азии огромная территория вокруг высыхающего Аральского озера полностью непригодна не только для сельскохозяйственного производства, но и для проживания людей, из-за того что пестициды, смытые в прошлом с хлопковых полей, разносятся ветром на сотни тысяч квадратных километров.

### С полей военных — на картофельные

Еще сто лет назад все сельскохозяйственное производство было экологически чистым. Защита культур от насекомых осуществлялась с помощью природной извести, серы и золы. Калийная селитра (азотнокислый калий) была единственным минеральным удобрением, применявшимся в небольших дозах. Она производилась на протяжении не одной сотни лет в основном для изготовления пороха.

Вообще, химическая промышленность Западной Европы, выпускающая удобрения и пестициды, сложилась в годы Первой мировой войны (1914-1918 гг.) на базе заводов по производству взрывчатых веществ и отравляющих газов. Вторая мировая война значительно увеличила производственные мощности химической индустрии. Послевоенная конверсия привела к быстрому развитию агрономической химии. Так, самые сильнодействующие пестициды органофосфорного типа были созданы в Германии на базе заводов по производству нервно-паралитических газов. Эти пестициды были еще менее избирательны



рательны, чем ДДТ, и их применение контролировалось не только агрономами, но и врачами. Даже возникла новая смежная дисциплина — «токсикология пищевых продуктов», в задачу которой входила разработка «допустимых» и «предельно допустимых» доз пестицидов (и других агрохимических токсинов) как в окружающей среде, так и в пищевых продуктах. К сожалению, эти ограничительные дозы часто пересматривались — в основном в сторону увеличения «предельно допустимых».

### Вперед — к прошлому

Участившиеся случаи смертности от онкологических заболеваний привели ученых к мысли, что основная их причина — химизация сельского хозяйства. Выход из этой ситуации — возврат к органическому земледелию, несмотря на то что оно требует значительно

больших затрат ручного труда, чем индустриальный агробизнес. Именно поэтому в Европе начали появляться фермы по производству органических сельскохозяйственных продуктов.

Органическими, или экологически чистыми, продуктами в Европейском Союзе законодательно сертифицируются такие, которые произведены без применения минеральных удобрений и химических средств защиты растений. Органические продукты животноводства могут поступать лишь с экологически чистых ферм и от животных, в корма которых не вводятся гормоны и антибиотики.

Спрос населения на Западе на такие продукты оказался исключительно высоким. Например, в Дании половина всех ферм к 2005 году уже работала по органической технологии.

А в Англии спрос на органическую продукцию резко возрос после на-



Органическое земледелие в России



шумевшего скандала с отравленной пестицидами морковью. В 1995 году обнаружилось, что половина всего урожая моркови содержала слишком высокий уровень пестицида, применявшегося для борьбы с морковной грибковой эпидемией. Тогда сети супермаркетов начали интенсивный импорт органических продуктов. В июле 1997 года правительство Великобритании приняло решение о финансовом субсидировании ферм, переходящих на экологически чистое производство. Фермеры, отказывающиеся от минеральных удобрений и пестицидов и переходящие на компост, навоз и травопольные севообороты, получали гранты в размере 70 фунтов на каждый гектар. Эти меры оказались эффективными, и в 2004 году уже 10% всех сельскохозяйственных земель были сертифицированы как экологически чистые. С британских ферм в супермаркеты поступило 73500 тонн органических овощей, а общий годовой объем производства органического земледелия и животноводства оценивался в миллиард фунтов.

#### **Особенности земледелия в СССР и России**

В Советском Союзе существовала тенденция к постоянному наращиванию производства минеральных удобрений и пестицидов. Животноводство также переходило на интенсивные методы. По количеству минеральных удобрений, вносимых на гектар пашни, советские колхозы и совхозы приблизились в 1987 году к американскому уровню — 120 кг на гектар (правда, сильно отставали от западноевропейского уровня, который достигал 500 кг на гектар).

В 1992-1996 годах российская промышленность по производству минеральных удобрений и пестицидов была приватизирована. Сельскохозяйственные предприятия (и кооперативные, и частные) были разорены инфляцией и не могли больше покупать удобрения, которые в прошлом поступали к ним по системе плановых поставок. Продукция химических заводов теперь продавалась за границу, поэтому все российское сельское хозяйство фактически стало органическим.

В 1996 году на поля Российской Федерации вносилось лишь 17 кг минеральных удобрений на гектар — уровень 1950 года. (В тот же период в Индии этот показатель составлял 75 кг, в Бангладеш — 90 кг, в Китае — 261 кг.) Сокращение количества вносимых минеральных удобрений привело к снижению урожайности почти всех зерновых и овощных культур в России. То же происходило и в Украине. А в Белоруссии реформы в сельском хозяйстве не проводились, промышленность не приватизировалась, поэтому уровень применения минеральных удобрений здесь оставался без изменений.

Конечно, серьезной экологической проблемой для Белоруссии, Украины и России до сих пор остается загрязненность сельскохозяйственных угодий радионуклидами вследствие Чернобыльской катастрофы 1986 года (цезий и стронций, главные компоненты радиоактивного заражения почвы, имеют период полураспада 30 лет). Около 20 тысяч квадратных километров в Челябинской и Свердловской областях до сих пор загрязнены радиоактивным стронцием, выброшенным в атмосферу при взрыве хранилища ядерных отходов в 1957 году.



Однако смертность от онкологических заболеваний в России в 2000 году, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляла 140 человек на каждые 100 тысяч жителей, что значительно ниже, чем в других странах Восточной Европы.

Самый высокий показатель по количеству онкологических заболеваний с 1996 года принадлежит Венгрии — 322 летальных случая на каждые 100 тысяч населения (по уровню загрязненности среды промышленными отходами и по применению минеральных удобрений Венгрия также была на первом месте в Европе).

Органическое земледелие, безусловно, уменьшает тот токсический фон, который существует при интенсивной химизации сельского хозяйства. Оно сможет со временем избавить продукты питания от синтетических токсинов и пестицидов. Уже сейчас целенаправленные меры по стимулированию производства экологически чистых продуктов в странах Западной Европы привели к сокращению уровня смертности от онкологических заболеваний. Однако на этом пути земледельцев и животноводов поджидают непростые проблемы. О перспективах органического сельского хозяйства пойдет речь в следующем номере. ■



Ручной труд — основа органического сельского хозяйства



Алла Морозова

# ORGANIC В РОССИИ

*Совсем недавно российские потребители познакомились с новой торговой маркой импортного продовольствия: «ORGANIC — натуральный продукт». Такие продукты появились в крупных продовольственных магазинах. Они не только выращиваются, но и упаковываются, перевозятся и хранятся в соответствии со стандартами, гарантирующими их натуральные свойства, что подтверждено сертификатом.*

У европейцев магазины «Organic foods» пользуются большой популярностью. Такая еда значительно дороже, и тем не менее спрос на нее постоянно растет. Ассортимент органических продуктов довольно широк. Это не только овощи, фрукты, ягоды, зерновые культуры, выращенные без применения химических удобрений и ядохимикатов, но и вино, мед, продукты животноводства, консервы без химических консервантов, стабилизаторов, красителей, генетически модифицированных добавок.

Органическое производство берет свое начало от «Органической школы» — направления в европейской социологии, появившегося на рубеже XIX-XX веков. Приверженцы «Органической школы» призывали учиться у природы, применять биологические закономерности для объяснения явлений общественной жизни. Такой принцип получил признание как органичный (от латинского «organizo» — устроить, упорядочить).

В современном понимании органический подход смыкается с движением «зеленых», суть которого —

сохранение окружающей среды и человека. Органическое земледелие и животноводство начали распространяться за последние 15-20 лет в Европе и в США как реакция общества на ухудшение экологической ситуации и рост числа онкологических заболеваний.

Органическое производство имеет и нравственный аспект. Чтобы оно было возможным, производителю приходится отказаться от «принципа получения максимальной выгоды в единицу времени на вложенные средства» (лежащего в основе любого экономического производства). И заменить его принципом любви к людям и к природе.

Европа уже сделала первые шаги в этом направлении. А нам и сворачивать на новый путь не пришлось. При той нищете, которая царит в нашем сельском хозяйстве, земледелие поневоле сделалось органическим. Из-за недостатка средств овощи, фрукты и зерно у нас выращиваются почти без применения ядохимикатов. Но по какому пути пойдет сельское хозяйство в дальнейшем? Смогут ли молодые фер-



мерские хозяйства подняться, не прибегая к химизации? Поддержат ли их в этом государство?

Судя по европейскому опыту, перевод агротехнического производства на новый, гуманный способ возможен только при постоянной государственной поддержке фермерских хозяйств. Ведь органическое производство требует восстановления почв, замены семенного материала, привлечения дополнительной рабочей силы, восполнения ущерба, причиненного окружающей среде, использования ручного труда.

Кроме того, придется примириться с тем, что упадут урожайность, надои, сократятся сроки хранения выращенной продукции и т.п. Придется отказаться от использования стимуляторов роста, искусственных кормов, гормонов, антибиотиков, всей агрохимии. По-иному придется хранить и перевозить готовую продукцию.

Возврат к органическому производству труден. Пока его могут позволить себе только богатые страны, да и там, где оно уже появилось (в странах Европейского союза, в США), его удельный вес в среднем составляет менее 20%.

В отличие от большинства европейских стран, у нас еще не сущес-

твует соответствующей службы проверки качества. Сертификаты, которые выдаются в настоящее время на продовольственные товары длительных сроков хранения, не гарантируют их экологическую безопасность. Но разработка государственных стандартов для сертификации экологически чистой продукции отечественного производства уже началась.

В Евросоюзе повышенные экологические требования применяются не только к продуктам питания, но и к материалам, из которых изготавливают одежду и обувь, к различным стройматериалам. Более того, в широком смысле марка «экологически чистая продукция» применима и к информации, которую мы через себя пропускаем, — печатной, визуальной, виртуальной. В связи с этим в странах Европейского союза существуют ограничения на телевизионную рекламу, на характер рекламных объявлений в печатных изданиях, на количество иностранных фильмов в прокате, на видеоигры для детей и на многое другое.

Чтобы сохранить себя и природу, современному человеку необходимо перейти на новое — экологическое — сознание. ■



В 2004 году в Москве открылся первый магазин органических продуктов в России под названием «Рыжая тыква». Предполагалось, что он положит начало целой сети экологических магазинов. Прошло полтора года, и «Рыжая тыква» закрылась. Эксперты называют две причины провала: 1) в России не сформирована культура потребления органических продуктов; 2) покупателей отпугивают цены, которые в 1,5-2 раза превышают обычные.



Нина Самохина, нефролог

# Высокое давление? Проверьте почки!

«Диагноз «гипертоническая болезнь» мне поставили несколько лет назад. А недавно выяснилось, что у меня почечная гипертензия. Очень прошу вас рассказать в журнале, что это за болезнь и как ее лечить». Получив такое письмо от нашей читательницы, мы попросили специалиста по болезням почек, члена редсовета журнала Нину Михайловну Самохину на него ответить.



## Артериальное давление и гипертоническая болезнь

Прежде чем говорить о почечной гипертензии, хочу напомнить, что такое артериальное давление. Это то давление, которое оказывает кровь на стенки артерий, двигаясь по ним под влиянием сокращений сердца. Сердце перекачивает кровь по сосудам толчками, которые можно почувствовать, нащупав у себя пульс. Измеряя давление, врач определяет, как работает сердце и каков тонус (степень напряжения) артерий.

Стенки артерий имеют мышечный слой, который, сокращаясь, сужает просвет сосуда, а расслабляясь, расширяет его. Чем уже просвет, тем выше сопротивление кровотоку и, соответственно, выше давление. (Вспомните, как повышается



ЧКИ  
давление в садовом шланге, если наступить на него ногой.) Тонус артерий зависит от многих факторов, в частности от потребности клеток, куда подходит сосуд, в кровоснабжении, от нервных импульсов и действия гормонов, циркулирующих в крови, а нервная регуляция и выброс гормонов зависят от стрессов.

В начальной стадии гипертонической болезни сужение сосудов вызывается их периодически-ми спазмами из-за нарушения регуляции тонуса. С течением времени это приводит к изменению структуры мелких сосудов — их стенки утолщаются, просвет становится меньше, а значит, нарушается их податливость пульсовой волне. Подобное изменение периферических сосудов является основным механизмом подъема давления при гипертонической болезни.

На протяжении жизни артериальное давление меняется. Среднее давление у новорожденных — 70/50 мм ртутного столба. Систолическое (верхняя цифра) давление с возрастом обычно повышается (наиболее быстро этот процесс идет в подростковом возрасте), достигая к пожилому возрасту 130 мм рт. ст. (в норме). Диастолическое (нижнее) давление с возрастом тоже увеличивается, но не так быстро, а после 50 лет в норме стабилизируется в среднем на отметке 70-80 мм рт. ст.

Нормальным считается давление 120/80, пограничным — 130-139/85-89. Если давление постоянно выше 140/85, то это уже гипертоническая болезнь, без скидки на возраст.

В большинстве случаев развитие гипертонии обусловлено наследственностью и неправильным образом жизни. Риск возрастает, если у человека лишний вес, он мало двигается, курит или злоупотребляет алкоголем.

### Почечная гипертония

Примерно в 10% случаев артериальное давление повышается вследствие других заболеваний (не первичного нарушения регуляции тонуса сосудов), то есть возникает так называемая вторичная гипертония. Эти заболевания важно вовремя выявить, поскольку во многих случаях и они, и вызываемая ими гипертония поддаются лечению. Причем лечение зависит

### Несколько советов по профилактике гипертонической болезни:

- ♦ Если курите, срочно отвыкайте от этой вредной привычки. Никотин сужает артерии, повышая давление.
- ♦ Избавляйтесь от лишних килограммов. Ожирение повышает нагрузку на сердце и поднимает давление. Тучный человек, сбросив за год 5 кг и удерживая новый вес, на 25% снижает риск развития гипертонии в последующие годы.



- ♦ Делайте умеренные физические упражнения, а также занимайтесь активной ходьбой, бегом, плаванием, танцами. Можно завести кошку или собаку — доказано, что домашние животные обладают гипотензивными свойствами.
- ♦ Ограничьте потребление поваренной соли, заменив ее на морскую.

от того, какое это заболевание. Чаще всего причинами вторичной гипертензии являются болезни почек.

Выделяют почечную гипертензию, связанную с диффузным, обширным поражением почек, и реноваскулярную (почечно-сосудистую) гипертензию. Первая чаще развивается при хроническом пиелонефрите, хроническом и остром гломерулонефрите, поражении почек при сахарном диабете, поликистозе почек. Вторая вызвана сужением одной или обеих главных почечных артерий. Плохо снабжаемые кровью почки повышают выработку целого ряда гормонов, которые способствуют стойкому повышению артериального давления.

Выявить почечную гипертензию не представляет труда даже для врача районной поликлиники. Как правило, назначаются несколько общих анализов мочи. Анализ берут утром из средней порции мочи после тщательного туалета. В норме в общем анализе мочи не должно быть белка (хотя у пожилых людей возможно наличие небольшого количества белка — 0,03-0,06%), единичный эпителий в поле зрения, лейкоциты — 0-1-4-8 в поле зрения, эритроциты — 0-1-2 в поле зрения, цилиндры отсутствуют.

Обнаружение в анализах белка и повышенного количества лейкоцитов свидетельствует о возможном воспалительном процессе в почках — пиелонефрите. Выявление в анализах мочи белка более 0,6-1,0 промилей эритроцитов и цилиндров может указывать на наличие хронического гломерулонефрита («клубочкового» нефрита) или просто хронического нефрита.

Кроме анализа мочи необходимо сделать обзорный снимок и УЗИ почек. С помощью этих исследований определяют расположение почек, их контуры, форму, величину, наличие камней, кист (единичных и множественных).

Таким образом, после всех этих исследований уже можно с достаточной долей уверенности сказать, развилась ли гипертензия в результате поражения почек.

Лечение почечной гипертензии идет по двум направлениям: лечение собственно заболевания почек и гипотензивная (снижающая давление) терапия, которая обычно назначается и при гипертонической болезни.



## Заболевания почек, приводящие к почечной гипертонии

Остановимся на них подробнее.

- **Пиелонефрит.** Это наиболее распространенное инфекционно-воспалительное заболевание, поражающее почечную ткань, лоханку и чашечки. Клиника острого пиелонефрита характеризуется острым началом с повышением температуры, часто до 38-40 градусов, сильным ознобом, которые продолжаются не более суток, а иногда и одного вечера. На следующий день температура нормализуется, остается слабость и тупые ноющие боли в области поясницы, усиливающиеся при поколачивании этой области ребром ладони (так называемый симптом Пастернацкого).

Мочеиспускание обычно не нарушается, исключение составляют случаи, когда острый пиелонефрит сочетается с воспалением мочевого пузыря — циститом, при котором наблюдается учащенное и болезненное мочеиспускание. В общих анализах мочи выявляется белок и наличие бактерий.

Для подсчета бактерий и определения чувствительности их к антибактериальным препаратам назначается бактериологическое исследование мочи. Она собирается в стерильную посуду по тем же правилам, что и для общего анализа. Неоднократные высевы более 100 000 бактерий из одного миллилитра мочи характерны для активной стадии пиелонефрита. (Выделение бактерий с мочой называется бактериурией.) Выявленная чувствительность к препаратам помогает врачу правильно подобрать антибактериальную терапию.

Недолеченный острый пиелонефрит может перейти в хроническую форму. Развитию хронического пиелонефрита и почечной гипертонии способствует нарушение уродинамики — оттока мочи из почек, в основном из-за почечно-каменной болезни и поликистоза почек.

- **Почечно-каменная болезнь.** Характер изменений в почках зависит от выраженности механического воздействия камня на почку, от раздражения им рецепторов почки, то есть от формы, размеров и локализации камней. Камень в почке препятствует нормальному оттоку мочи. Застоявшаяся моча также может способство-

- ♦ Введите в привычку после каждого приема пищи съедать по 0,5-1 ч. ложке сухой морской капусты, купленной

в аптеке, или включайте в рацион салаты из свежемороженой морской капусты.

Помните, что морская капуста — богатейший источник минеральных веществ.

- ♦ Принимайте ежедневно чайную ложку рыбьего жира, 2-3 раза в неделю ешьте жирные сорта рыб — мойву, скумбрию, лосось, сардины, тунец, содержащие омега-3 жирные кислоты.



- ♦ Не забывайте о луке и чесноке — они снижают давление, обладают мощным антисептическим действием. Можно делать настойки чеснока на водке или уксусе и принимать ежедневно по каплям.

- ♦ Ежедневно вечером выпивайте стакан кефира с мелко нарезанным зубчиком чеснока и добавлением 0,5 ч. ложки сухой морской капусты или любой мелко нарезанной зелени (укроп, петрушка, сельдерей, кинза).

- ♦ Пейте ежедневно по стакану смеси соков из моркови, свеклы и сельдерея, они полезны не только для снижения давления, но и для работы почек, печени, простаты. Выжимки можно использовать в супах, борщах, для приготовления оладьев.

вать присоединению к заболеванию инфекции и развитию пиелонефрита.

В одних случаях процесс развивается медленно, в других — камень, затрудняя отток мочи и повышая внутрилоханочное давление, приводит к нарушению кровоснабжения почки, что вызывает разрастание соединительной ткани, сморщивание почки. При этом иногда размеры почки уменьшаются в два раза. Такая почка не способна очищать организм от шлаков и служит источником инфекции.

Поводом для обращения к врачу должны служить ноющие или приступообразные боли в поясничной области, мутная, красная или темная моча, повышение температуры, а также наследственная предрасположенность к заболеваниям почек.

- ♦ *Поликистоз почек.* Это наследственное, врожденное заболевание, которое характеризуется замещением почечной ткани множественными кистами. Наличие небольшой единичной кисты в почках не представляет угрозы для здоровья. Но если на УЗИ выявлены множественные кисты (поликистоз), это требует внимания.

Поликистозные почки — это бесчисленное количество кист разной величины, чаще всего заполняющих почки целиком. Внешне такая почка похожа на гроздь винограда: большие кисты (6-8 см в диаметре) чередуются с мелкими, величиной с вишню или чечевичное зерно. Поликистозные почки могут достигать очень больших размеров и большого веса — 1-2 кг и более (в норме вес почки равен 120-160 г). При пальпации живота легко определяются увеличенные почки с бугристой неровной поверхностью.

### Фитотерапия

Итак, если установлено, что причиной гипертонии является то или иное заболевание почек, то, как уже было сказано, нужно лечить и гипертонию, и основное заболевание у врача соответствующей специальности. Кроме обычных медикаментозных средств, существует целый арсенал средств, основанный главным образом на применении сборов из лекарственных трав, которые используются официальной медициной



как дополнение к основному лечению, особенно в период обострения почечного процесса. В период ремиссии обычно ограничиваются только травяными сборами. Принимать фитосборы нужно по рекомендации врача и под контролем анализов мочи, в течение первого года — до нормализации анализов, но не менее 2-3 месяцев, причем с заменой фитосборов каждые 1-1,5 месяца. В последующие годы при отсутствии признаков активности почечного процесса фитотерапию проводят курсами по 1-2 месяца в году. Для самоконтроля утреннюю порцию мочи собирают в банку и смотрят на свет: мутная моча свидетельствует об активности воспалительного процесса в почках, прозрачная — о его отсутствии.

Поскольку назначение фитосборов — прерогатива лечащих врачей-урологов, я ограничусь лишь некоторыми рекомендациями.

Хочу сказать несколько слов о наших российских ягодах — *клюкве* и *бруснике*. Благодаря наличию в них органических кислот — бензойной и хинной, ягоды очень полезны при воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях, а также при камнях в почках. Они оказывают противовоспалительное и противомикробное действие, предотвращают камнеобразование, многократно усиливают действие антимикробных препаратов, особенно при пиелонефрите.

Поэтому в качестве профилактики я советую употреблять клюкву и бруснику всем — и больным, и здоровым. (Противопоказана клюква лишь при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью.)

Горсть клюквы или брусники (суточная доза) можно просто бросить в тарелку с супом или борщом, а можно варить из них варенье, кисели, морсы.

А главный совет: помните, что уныние, агрессивность, злость, раздражительность поднимают давление. Поэтому любите жизнь, умейте прощать обиды и во всех жизненных ситуациях оставайтесь оптимистами. Об этом нужно помнить всем.

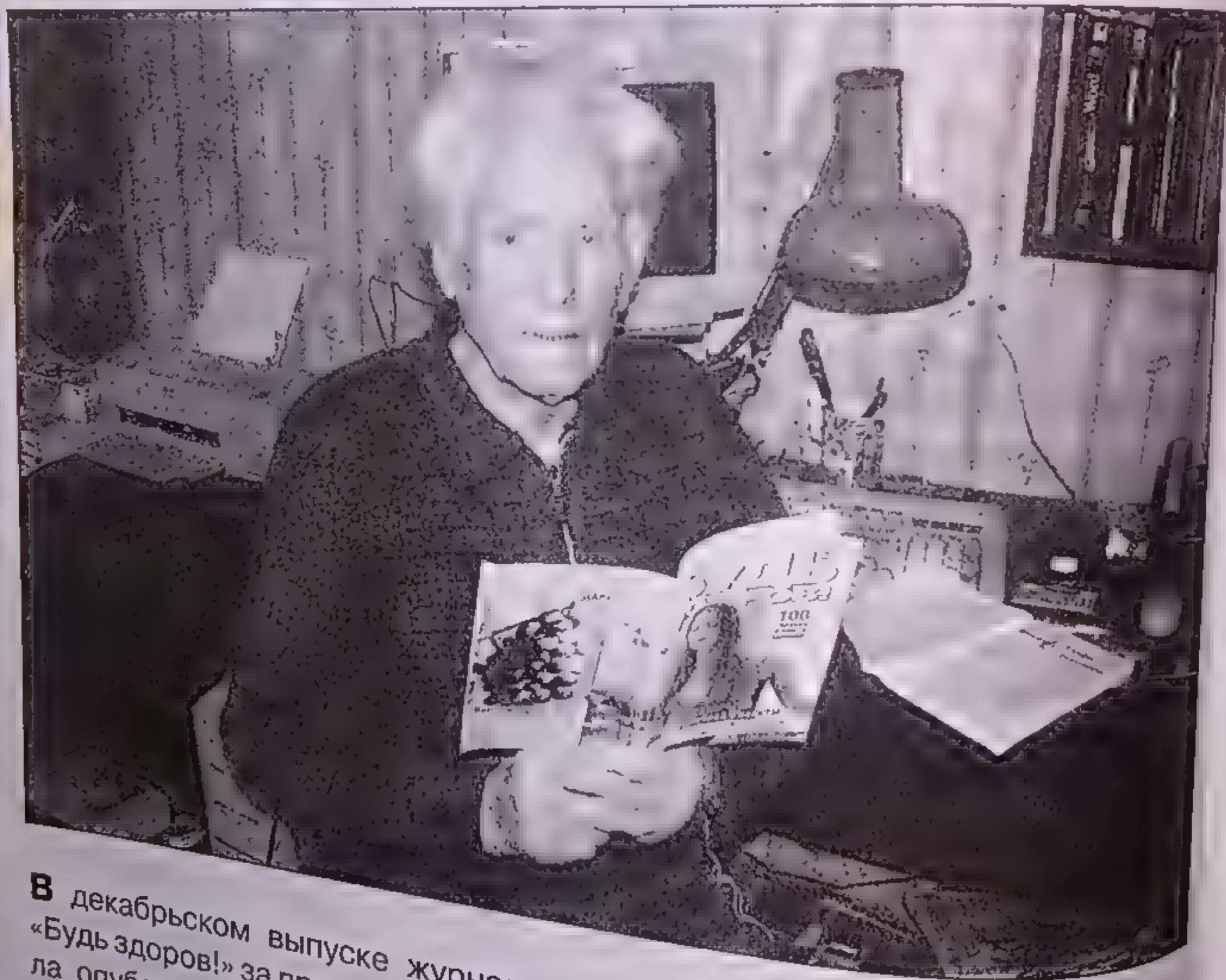
♦ Пейте настой боярышника лекарственного. Он снижает давление и нормализует работу сердца. Для его приготовления 3-5 ст. ложек сушеных плодов залить 3-5 стаканами кипятка в термосе, настаивать ночь. Плоды можно заливать кипятком вторично. Принимать по стакану 2-3 раза в день.



Игорь Гаврилов-Аверченко

# Холестерин надо приручить, чтобы он стал не врагом, а другом

В моем роду многие погибли преждевременно из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Такая же участь могла постигнуть и меня. Прервать эту печальную закономерность мне удалось благодаря близкому знакомству и даже дружбе с холестерином.



В декабрьском выпуске журнала «Будь здоров!» за прошлый год была опубликована интересная статья Жореса Медведева о влиянии холестерина на здоровье человека. Она называлась «Холестерин: друг или враг?». Известный и очень уважаемый мною геронтолог предложил отнести это веще-

ство в разряд друзей. «Ни один биолог не согласится считать этот важный компонент нормальной физиологической деятельности всех животных, от низших до высших, опасным веществом именно для человека», — писал он в статье. Не могу судить о животных, но берусь утверждать, что для чело-



века среднего возраста, а тем более пожилого, холестерин может быть смертельно опасен.

Жорес Медведев — крупный теоретик, а я скорее практик. Правда, мой многолетний опыт сосуществования с холестерином основан на достижениях российской науки и последних изысканиях в этой области американских ученых. Исходя из них, не могу согласиться с выводом Медведева: «При отсутствии генетической предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям повышенный уровень холестерина не является фактором риска». Недавние научные открытия подтверждают вредное влияние на здоровье человека холестерина в составе липопротеидов низкой плотности, особенно при взаимодействии его со свободными радикалами. Как видите, речь идет о вреде не всякого, а только «плохого» холестерина. Он-то во многих случаях и является виновником сердечно-сосудистых заболеваний с их трагическими последствиями.

### **Холестерин «плохой» и «хороший»**

Холестерин действительно необходим для синтеза многих веществ в организме, включая синтез витамина D, а также мужских и женских половых гормонов. Частично он поступает в организм с пищей, частично вырабатывается печенью (от 500 до 2000 мг в день сверх того, что поступает с едой).

В последние 15-20 лет ученые выяснили, что холестерин неоднороден: он входит в состав липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) и липопротеидов низкой плотности (ЛПНП). Обычные анализы крови на холестерин показывают только об-

щий холестерин, а при специальном анализе может быть определен холестерин, содержащийся в ЛПВП (в популярной литературе его принято называть «хорошим»), и холестерин, содержащийся в ЛПНП (то есть «плохой»).

Липопротеиды низкой плотности легко проникают в стенки сосудов по всему организму, то есть «плохой» холестерин может откладываться в артериях, вызывая атеросклероз (сужение просвета артерий). Липопротеиды высокой плотности в стенки сосудов не проникают. Таким образом, «хороший» холестерин с током крови попадает в печень, выделяется с желчью в кишечник, а затем по кишечнику может быть выведен из организма. Поэтому очень важно знать соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина. Даже если общий уровень холестерина в крови не превышает нормы, в организме может быть велика доля «плохого» холестерина, а это значит, что существует вероятность развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. И наоборот, если анализ показал высокое содержание «хорошего» холестерина, даже повышенный общий уровень холестерина не представляет угрозы.

5,2 ммоль/л общего холестерина в крови принято считать нормой. От 5,2 до 6,5 ммоль/л — зона риска: возможен переход к развитию атеросклероза. Если показатель общего холестерина превышает 5,2 ммоль/л, надо сделать полный анализ, чтобы выяснить соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина.

### **Роль свободных радикалов**

Свободные радикалы «крадут» электроны у других молекул. Эта «кража» называется окислением. В орга-



низм свободные радикалы попадают с вдыхаемым нами воздухом, а также с пищей. Кроме того, они образуются в самом организме.

Существует мнение, что одна из причин болезней сердца и сосудов кроется в образовании большого количества свободных радикалов, которые могут повреждать кровеносные сосуды. На поврежденные места довольно быстро оседает «плохой» холестерин и образуются бляшки. В связи с этим надо позаботиться о том, чтобы сократить количество свободных радикалов в организме.

### Мое знакомство с холестерином

Риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин после 35 лет (для них 35-50 — самый опасный возраст), у женщин — после 50 лет. Особенно рискуют курильщики: никотин повышает уровень холестерина в крови, усиливает склеивание тромбоцитов, вызывает спазм сосудов.

Несмотря на генетическую предрасположенность, сердце меня не подвело и позволило дожить до весьма почтенного возраста — до 92 лет. Благодарю судьбу за то, что она не раз дарила мне подсказки, как избежать «написанные на роду» кардиологические болезни. Первая связана с самим местом моего рождения. До 24 лет я жил в Севастополе, у моря, где основными продуктами питания были морепродукты и овощи. Видимо, поэтому я никогда не злоупотреблял мясом, а в последние годы вообще от него отказался.

Очень помогла мне и длительная зарубежная командировка. В течение трех с половиной лет я жил в Евро-

Швеции. Познакомился с образом жизни европейцев и, конечно, с их традициями питания. Однажды я заказал себе в кафе мясной бульон. Английский инженер Брук, сопровождавший меня от фирмы, воскликнул: «Что вы делаете? Это же холестерин! У вас будет склероз». Он прочитал мне целую лекцию на эту тему, из которой я понял, что «приручать» холестерин надо смолоду. Тогда мне было 35 лет.

Сейчас мне идет 93-й год. На пенсию я ушел всего 8 лет назад. Последние 12 лет изучаю труды по геронтологии (науке о старении), внимательно слежу за достижениями в этой области и все новое проверяю в экспериментах на себе.

Борьбу с «плохим» холестерином веду по нескольким направлениям: 1) придерживаюсь специальной диеты; 2) принимаю антиоксиданты, необходимые витамины, микро- и макроэлементы; 3) увеличил физическую активность и форсирую выработку гормона роста; 4) применяю специальный метод дыхания.

### Специальная диета

Для борьбы со свободными радикалами, которые способствуют отложению «плохого» холестерина и на стенках сосудов, я включаю в ежедневный рацион продукты, содержащие витамины-антиоксиданты — А, Е, С.

Источник витамина А — морковь. Каждый день готовлю салат: тру сырую морковь и сырую свеклу на терке и заправляю льняным маслом.

Источник витамина Е — пророщенное зерно. В течение двух суток проращиваю 20 г пшеницы (1 ст. ложка) и получаю 45 г пророщенного зерна. Измельчаю его и съедаю во время завтрака.



Источник витамин С — *настой шиповника с лимоном*. Завариваю в литровом термосе 40 г плодов шиповника и выпиваю настой с половиной или четвертью лимона (на второй день завариваю кипятком те же ягоды).

Регулярно ем чеснок (2 зубчика за завтраком и 2 в обед). В нем не менее 400 различных веществ, обладающих полезными свойствами. Особенно важно, что его антикоагуляционные свойства не дают кровяным пластинкам (тромбоцитам) прикрепляться друг к другу или к стенкам сосудов, что предохраняет артерии от тромбозов. Чтобы запах чеснока не мешал общению с людьми, можно принимать препараты на основе чеснока, например «Алисат».

Ежедневно съедаю как минимум половину головки лука среднего размера. Лук репчатый содержит мощный антиоксидант — селен, снижает уровень холестерина в крови, увеличивает эластичность и прочность сосудов, стимулирует и регулирует сердечную деятельность.

Дважды в неделю ем по 30 г соевого «мяса». Соевый белок не содержит холестерина и не уступает по качеству белкам животного происхождения. Это сильное средство в борьбе с избыточным холестерином. Более того, чем выше содержание холестерина в крови человека, тем эффективней снижает его соевый белок.

В мой рацион непременно входят грецкие орехи (по 5 штук в день). В них содержится фитостерин, образующий с холестерином нерастворимые комплексы, которые не всасываются в кишечнике, а вместе с калом выводятся из организма.

Морскую рыбу ем два раза в неделю. С ней связан парадокс: чем

жирнее рыба, тем лучше. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбьем жире препятствуют отложению холестерина в стенках сосудов.

*Яйца* — самый богатый холестерином продукт. В желтке одного яйца содержится 210 мг холестерина. Поэтому долгое время врачи рекомендовали исключить яйца из рациона при атеросклерозе. Сейчас взгляды врачей несколько изменились. Учитывая что в яйце есть лецитин, ненасыщенные жиры, снижающие уровень холестерина в крови, а также 13 витаминов, цинк, фосфор, йод, железо. Считается, что здоровому молодому человеку можно съедать 1-2 яйца в день. С учетом своего возраста я съедаю 1 куриное яйцо в неделю.

*Свиное сало* употребляю в небольшом количестве. Оно содержит арахидоновую кислоту, без которой невозможно строительство клеток и синтез гормонов.

*Льняное масло* обладает уникальной способностью понижать уровень холестерина в крови. Оно содержит необходимую для человеческого организма ненасыщенную жирную кислоту омега-3. Уже несколько лет всем жирам я предпочитаю льняное масло. Потребляю его в количестве 1-2 ст. ложек в день (конечно, без термической обработки). Оно сравнительно недорогое: доза льняного масла, необходимая для снижения уровня холестерина в крови, стоит почти в 10 раз дешевле, чем равноценная доза рыбьего жира.

*Масло из красных пальмовых плодов*, произрастающих в Южной Африке и в Малайзии, прошло исследования в научных центрах Москвы. В результате



этих исследований установлено, что оно: 1) снижает содержание общего холестерина; 2) меняет соотношение в липидном профиле в сторону уменьшения ЛПНП и повышения ЛПВП; 3) является антиоксидантом. Кроме того, оно улучшает зрение. Это масло недавно появилось у нас в продаже, я его опробовал в своем питании и применяю в небольших количествах. (Другие виды пальмового масла такими свойствами не обладают.)

### Продукты нежелательные

Людям с повышенным содержанием холестерина в крови не рекомендуются: животные жиры, сливочное масло, маргарин, сметана, сливки, жирный творог, сыры, сливочное мороженое, икра, мозги, печень, почки, язык, колбасы, сосиски, ветчина, гусь, утка.

Потребление некоторых продуктов с возрастом целесообразно значительно ограничить. Например, мясо, которое наряду с высоким содержанием холестерина содержит также и много железа. Это сочетание многие геронтологи считают нежелательным. В частности, врач из США Джин Карпер в книге «Не старейте!» пишет: «Соединяясь с холестерином, железо активизирует действие свободных радикалов. В пищеварительном тракте образуется большое количество молекул окисленного холестерина, которые ведут себя агрессивно, атакуют клетки организма». Поэтому от мясных продуктов, включая колбасы и бургеры, которые раньше я ел в ограниченном количестве, теперь, учитывая мой возраст, я полностью отказался.

### Ценные биодобавки

Помимо специальной диеты я регулярно принимаю пищевые добавки.

**Селен.** Согласно последним исследованиям американских ученых, это наиболее эффективный антиоксидант. Селен входит в состав фермента, обезвреживающего агрессивные свободные радикалы. Подтверждением его эффективности может служить опыт Финляндии. Считается, что там за счет применения пищевых добавок, содержащих селен, количество сердечно-сосудистых заболеваний уменьшилось в 2,5 раза.

**Астаксантин.** Это мощный антиоксидант, изготавливаемый из целебной микроводоросли гематококус, произрастающей на Гавайских островах — одном из самых экологически чистых мест планеты.

**Хром.** Недостаток этого минерального вещества приводит к преждевременному старению. Хром понижает уровень «плохого» холестерина и повышает уровень «хорошего». Он содержится в капусте брокколи, печени, креветках, грибах. Однако для замедления процесса старения невозможно получить достаточное количество хрома (200 мкг в день) из пищи, поэтому его приходится добирать, принимая пищевые добавки.

**Витамин B<sub>12</sub>, фолиевую кислоту, лецитин** я принимаю курсами.

### «Антихолестериновый» образ жизни

**Упражнения.** У людей физически активных уровень общего холестерина обычно бывает ниже, а уровень «хорошего» холестерина — выше. С целью повышения доли «хорошего» холестерина я регулярно



но делаю физические упражнения с гантелями, занимаюсь на тренажере, освоил йогу.

**Гормон роста.** Убедительными мне показались выводы американских исследователей о том, что интенсивная выработка гормона роста у людей среднего и пожилого возраста повышает уровень «хорошего» холестерина и снижает уровень «плохого» холестерина. Увеличению выработки гормона роста способствуют физические нагрузки и голодание. Каждые сутки я устраиваю «ночное голодание», которое длится 15-16 часов.

**Противостояние стрессам.** При стрессовой ситуации активизируется синтез холестерина в организме, увеличивается выброс в кровь гормонов надпочечников (адреналина и норадреналина), повышается свертываемость крови, растет риск образования тромбов. Поэтому я уже много лет придерживаюсь принципов: не спешить и не переживать события, ход которых от меня не зависит.

**Оптимальный вес.** Чем полнее человек, тем больше холестерина производится в его организме. При систематическом переедании в крови повышается уровень «плохого» холестерина и снижается уровень «хорошего». Поэтому я всегда встаю из-за стола с чувством легкого голода, благодаря чему масса моего тела уже много десятков лет не меняется — 64 кг при росте 172 см.

**Контроль сахара в крови.** Несколько лет назад мне поставили диагноз «диабет II типа», который, как правило, развивается после 55 лет. При этом заболевании повышается содержание глюкозы в крови

(выше 5,5 ммоль/л) и увеличивается синтез холестерина. Благодаря раннему обнаружению диабета мне удалось его компенсировать, не применяя никаких лекарств, с помощью диеты, йоги и других физических упражнений.

**Как определить, есть ли у вас риск развития атеросклероза? Для этого нужно разделить показатель общего холестерина на показатель «хорошего» холестерина. Если это соотношение меньше 5, можно не беспокоиться.**

**Эндогенное дыхание.** Я стараюсь вдыхать воздух реже обычного, дышу неглубоко и делаю задержки на выдохе. Задержка дыхания позволяет насытить кровь углекислым газом. При недостатке в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образует более прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. В этом случае даже при частом и глубоком дыхании организму не будет хватать кислорода.

Результаты анализов, отсутствие жалоб на боли в сердце, нормальное артериальное давление (при отказе от рекомендованных мне ранее врачами лекарств) подтверждают правильность применяемых мною мер по поддержанию здоровья.

«Приручение» холестерина поможет сохранить здоровье (и саму жизнь!) многим людям в нашей стране, где уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний чудовищно велик, особенно среди мужчин. Многие исследования свидетельствуют о том, что смертность мужчин моложе 40 лет в значительной степени зависит от уровня холестерина в крови. Поэтому помнить о холестерине надо смолodu, не дожидаясь, когда настигнут болезни.



Валентина Ефимова

# Маленькие благородные Вампиры

Про настырных людей говорят: «присосался, как пиявка». Но это выражение совершенно несправедливо по отношению к медицинской пиявке — природному лекарю, который на протяжении тысячелетий спасал больных людей. И вполне закономерно, что после недолгого периода забвения пиявка возвращается в арсенал средств современной медицины.



## Чем лечили фараонов

Первые сведения о применении пиявок относятся к Древнему Египту. В гробнице фараонов 18-й династии (1567-1308 гг. до н.э.) обнаружена роспись с таким сюжетом: лекарь ставит пиявку на лбу фараона. Тогда и был впервые описан лечебный метод, который позже, в Древней Греции, стали называть бделлотерапией, а в Древнем Риме — гирудотерапией (от греч. «бделла» и лат. «гирудо» — пиявка).

В конце XVIII и в первой половине XIX века лечение пиявками получило широкое распространение в Европе. С его помощью врачи облегчали со-

стояние  
сердца,  
кишечно  
морроя)  
ду проф  
джа в Б  
получил  
торый в  
крови и  
нию. Дал  
могли от  
держате  
явки, его  
крытие, с  
привело  
последст  
стали счи  
ли при лю  
ли больш  
нередко п  
вопотеря  
ным резул

С разви  
кологии в  
дежды на  
и другие  
ваясь от  
пии. Так,  
цинская п  
чезла и  
средств. С  
на четвер  
после сер  
ваний, ра  
шли осло  
рапии и а  
рес к исп  
веками  
средств, в

## Биологич

Как ни стра  
ляются жив  
су преснов  
их главная  
ность — гем  
исключите



стояние людей при заболеваниях сердца, печени, легких, желудочно-кишечного тракта (в том числе геморроя), при лихорадке. А в 1884 году профессор Королевского колледжа в Бирмингеме Джон Хайкрафт получил из тела пиявки экстракт, который влиял на текучие свойства крови и препятствовал ее свертыванию. Дальнейшие исследования помогли открыть особое вещество, содержащееся в слюнных железах пиявки, его называли гирудином. Это открытие, само по себе очень важное, привело в то время к нежелательным последствиям — гирудотерапию стали считать панацеей. Ее назначали при любых недугах, причем ставили большое количество пиявок, что нередко приводило к обильным кровопотерям и в итоге — к отрицательным результатам лечения.

С развитием медицины и фармакологии врачи стали возлагать надежды на анальгетики, антибиотики и другие новые препараты, отказываясь от «устаревшей» гирудотерапии. Так, к середине XX века медицинская пиявка почти полностью исчезла из арсенала лечебных средств. Однако в наше время, когда на четвертое место по численности после сердечно-сосудистых заболеваний, рака и сахарного диабета вышли осложнения лекарственной терапии и аллергии, возродился интерес к использованию проверенных веками природных лечебных средств, в том числе гирудотерапии.

### Биологическая «фабрика»

Как ни странно это звучит, пиявки являются животными и относятся к классу пресноводных кольчатых червей. Их главная отличительная особенность — гематофагия, то есть питание исключительно кровью. Одна из раз-

новидностей пиявок, называемая медицинской (само название «гирудотерапия» происходит от латинского названия пиявок «*hirudo medicinalis*»), уже давно занесена в Красную книгу, потому что по причине загрязнения окружающей среды из природных водоемов практически исчезла и выращивается в искусственных условиях.

Пищеварительная система медицинской пиявки устроена таким образом, что железы, расположенные по всей ее длине, продуцируют биологически активные вещества, а от желез по протокам эти вещества подходят к каждому зубчику в ротовой полости и препятствуют свертыванию крови. Благодаря тому что природа подарила ей уникальный резервуар для хранения крови, пиявке достаточно насосаться один раз в 3-4 месяца, а в экстремальных условиях она способна протянуть без еды и год. Резервуар представляет собой желудковую кишку с десятью полостями — сплошной мышечный мешок. Кроме того, в кишечном тракте пиявки обитает присущая только ей бактерия гирудинтис, предотвращающая гнилостные процессы и обеззараживающая вредные вещества.

Присосавшись к коже, пиявка постепенно увеличивается в размерах (раздувается), причем выпивает она в 3-5 раз больше своего веса (а он обычно составляет 1-3 г). Такое «кровопускание» оказывается очень полезным для человека: в организме происходит разгрузка кровяного русла, кровь частично обновляется, работа кровеносных органов стимулируется, защитные силы организма повышаются.

В отличие от вредных кровососов вроде комаров, пиявка сбрасывает в кровотоки целительную слюну — уникальный комплекс, состоящий почти



из ста биологически активных веществ, обладающих целебным воздействием. Большинство из них наука пока только начинает исследовать. В частности, доктор биологических наук, профессор МГУ Изольда Порфирьевна Баскова и ее коллеги с помощью разработанного ими чувствительного метода протеомного анализа выделили содержащиеся в слюнном экстракте более 200 сложных белковых соединений и большое количество низкомолекулярных веществ. Они изучали влияние пиявочного секрета на состояние микроциркуляторного русла человека и систему свертывания крови.

### Три эффекта пиявки

Воздействие комплекса биологически активных веществ, содержащихся в пиявочном секрете, — важнейший, но не единственный фактор гирудотерапии. Еще один фактор — ритмичное воздействие на кровеносную систему человека во время взятия пиявкой крови: в месте перфорации кожи сосуды суживаются, а в отдаленных участках — расширяются, обеспечивая перераспределение «застоявшейся крови». Так улучшается кровообращение, регулируется иннервация, что способствует улучшению питания тканей и активизации функций внутренних органов.

Третий фактор уникального воздействия пиявки — активизация нейро-гуморальных механизмов адаптации. Раздражение рецепторов от укуса пиявки производит сначала местную реакцию, затем поток импульсов передается в мозг, активизирует сложные нервно-гормональные связи, что умножает возможности организма в борьбе с неблагоприятными воздействиями.

Благодаря способности их слюны

противодействовать свертыванию крови, рассасывать свежие тромбы, уменьшать воспалительные явления и снижать уровень холестерина, медицинские пиявки давно и успешно применяются при лечении гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца (в том числе стенокардии) и осложнений этих заболеваний. В частности оригинальные методы восстановления здоровья людей, перенесших инсульты, отработаны в НИИ клинической фармакологии РФ под руководством академика РАМН, профессора, заслуженного деятеля наук России В.М.Кукеса. Эти методы основаны на сочетании гирудотерапии и акупунктуры: пиявки ставятся в биологически активные точки, по ходу магистральных артерий головы и шеи, а также в проекции шейного и плечевого сплетений, верхних и нижних конечностей, что оказывает очень хороший эффект, особенно если инсульт ранний.

Гирудотерапия очень хорошо помогает при тромбофлебите, варикозном расширении вен, геморрое. Пиявка способна повышать детоксикационные возможности печени, почек, легких, она помогает при заболеваниях этих органов, в том числе воспалительных. Собственно, при воспалительных процессах, включая артриты, оздоровительный эффект (снижение температуры, уменьшение боли, улучшение общего самочувствия) может наступить достаточно быстро.

Распространено применение пиявок при лечении глазных болезней. Например, в Московской офтальмологической больнице гирудотерапию с успехом практикуют при глаукоме, иридоциклите (воспалении радужной оболочки), других воспалительных заболеваниях глаз, при травмах.



Гирудотерапия нередко избавляет от необходимости приема иных химических противосвертывающих препаратов, антибиотиков, гормональных средств и др. Она существенно помогает при лечении аутоиммунных, эндокринологических и гинекологических заболеваний. Среди них — бронхиальная астма, тиреоидит, эндометриоз, миома матки небольших размеров, мастопатия, некоторые виды первичного и вторичного бесплодия.

Впрочем, даже без особых диагнозов каждый пациент, доверившийся маленькому целителю, чувствует, как буквально с первых процедур повышается общий тонус, уменьшается нервное напряжение, улучшаются сон, аппетит и общее самочувствие.

### Процедура лечения

Как проходит сама процедура гирудотерапии? Поскольку пиявки очень чувствительны к грязи, запахам, холоду, то кожу в местах их приложения нужно промыть без применения пахнущего мыла и согреть ватным тампоном, смоченным горячей водой. После этого пиявка высаживается на нужную точку с помощью специальной емкости из



прозрачного стекла. Как правило, специалист ставит за сеанс 6-10 пиявок. Каждая присасывается по-своему: одна — сразу же, другая может долго «приноравливаться», выбирая лучшее место приложения. Начало процедуры кровопускания пациент чувствует по легкому покалыванию на коже и ритмичным волнообразным движениям тела пиявки. В зависимости от места приложения вся процедура может длиться от 10 минут до 1 часа. Напитавшись досыта, пиявка отпадает сама. Продолжительность всего курса гирудотерапии в среднем длится 1-1,5 месяца, далее можно проводить разовые сеансы в зависимости от самочувствия.

После окончания каждой процедуры кровотокающие ранки нужно обработать йодом и наложить стерильные повязки, в которые следует подложить большой кусок ваты. Кровь

## ПИЯВКИ — ЖИВАЯ ПОМОЩЬ при

- ✓ ВАРИКОЗЕ,
- ✓ ГЕМОРРОЕ,
- ✓ ТРОМБОФЛЕБИТЕ,
- ✓ ЭНДОМЕТРИОЗЕ,
- ✓ СПАЙКАХ

Запись на врачебную консультацию:

**(495) 221-51-52**

Противопоказание — гемофилия

**ООО «ЦЕНТР эстетической медицины и ГИРУДОТЕРАПИИ»**

ОГРН 1027739004468

Москва, ул. Староволынская, д. 10.

ФГУ «Клиническая б-ца №1» УД Президента РФ

[www.hirudo.ru](http://www.hirudo.ru)

лиц. МДКЗ 14919/6378





может сочиться от 2 часов до суток, но потери ее незначительны — от 5 до 10 г от одной пиявки. Не стоит бояться нарывов и инфицирования — бактерицидные свойства слюны пиявки, как уже говорилось, очень сильные. Возможны покраснение и припухлость кожи, а также появление зуда, который придется перетерпеть. Расчесывать место укусов нельзя, потому что именно так можно занести инфекцию. Хотя процедура проста и безвредна, все-таки лучше в течение 2-3 дней после нее не заниматься физическим трудом и не посещать баню, душ можно принимать только на следующий день.

Осложнений от лечения пиявками практически не бывает — это абсолютно безвредное средство. Но поскольку в условиях плохой экологии возросло количество аллергических заболеваний, то у некоторых людей на месте постановки пиявки возникает яркое покраснение. Если в диаметре оно около 10 см, то гирудотерапию этому пациенту придется отменить. В редких случаях индивидуальной непереносимости отек и краснота вокруг места, где располагалась пиявка, очень выражены, и на пиявочный секрет может возникнуть общая аллергическая реакция — с насморком, чиханием, жжением в глазах. Эта реакция легко купируется приемом антигистаминных препаратов.

В связи с этим опытные специалисты, как правило, предварительно тестируют некоторых пациентов, чтобы выявить противопоказания. Гирудотерапия, кроме случаев индивидуальной непереносимости, не может применяться при болезнях, сопровождающихся нарушением свертывания крови (например, гемофилии), а также при анемии, гипотонии, вирусных гепатитах,

циррозах печени, лихорадочном состоянии, частых кровотечениях из носа, язвенной болезни желудка.

Если метод в целом так эффективен, то возникает вопрос: почему его мало используют в учреждениях здравоохранения? Мы задали этот вопрос профессору Анатолию Ивановичу Федину — заведующему кафедрой неврологии РГМУ и одновременно главному врачу главной клинической больницы Московской патриархии, где в отделении восстановительного лечения активно применяется гирудотерапия.

— Конечно, организационно-технических и материальных сложностей при внедрении гирудотерапии немало, — сказал он. — Тут и особые условия содержания пиявок, и обучение персонала, и хлопоты с накладыванием стерильных повязок, да и психологическая подготовка тех пациентов, которым привычнее проглотить таблетку, чем довериться не очень приятному на вид кровососущему существу. Кроме того, аптечная сеть для реализации пиявок должна быть подготовлена соответствующим образом. Наконец, на приобретение пиявок медицинским учреждениям надо находить средства. Обычно, все эти доводы приводят руководители медицинских учреждений, не желающие внедрять гирудотерапию. Однако в наше время, когда обычная фармакотерапия не всегда дает должного эффекта, нужно смелее применять пусть более хлопотные, но надежные и эффективные методы природной медицины. Особенно это касается неврологии, где гирудотерапия имеет самые широкие показания — от лечения тяжелых послеинсультных осложнений до распространенной радикулитной боли и обычной психологической релаксации.



Дмитрий Макунин

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

**Обострение  
болезни, как  
правило, застает  
человека врасплох.**

**Даже при  
хронических  
заболеваниях,  
когда диагноз  
известен, можно  
растеряться.  
Надо что-то быстро  
предпринять,  
чтобы снять  
приступ, облегчить  
состояние,  
избавиться  
от неприятных  
симптомов, унять  
боль. Как это  
сделать?**



**Больным с хроническими заболеваниями органов пищеварения в период обострения нужно прежде всего позаботиться о диете — только так можно быстро купировать боль.**

**Холецистит** (воспаление желчного пузыря). В первые дни обострения рекомендуется только теплое питье: некрепкий сладкий чай, минеральная вода, сладкие соки из фруктов и ягод (разведенные водой), отвар шиповника. Пить небольшими глотками, по 3-6 стаканов в день. Затем, по мере улучшения состояния и уменьшения бо-



ли, можно употреблять в ограниченном количестве и дробно (5-6 раз в день) слизистые и протертые супы (овсяный, рисовый, манный), каши на воде (манную, овсяную, рисовую), кисели и желе из сладких фруктов и ягод. Постепенно рацион можно несколько расширить за счет включения в него белых сухарей, нежирного творога, нежирных рыбы и мяса. При этом продукты необходимо готовить на пару или отваривать в воде и употреблять в протертом виде. Принимать пищу следует в теплом виде 5 раз в день небольшими порциями.

В этот период противопоказаны бобовые (горох, фасоль), свежие овощи и зелень, овощи, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис), а также жареное.

Такой диеты следует придерживаться до полного исчезновения всех острых проявлений болезни (обычно это 3-4 недели).

**Панкреатит** (воспаление поджелудочной железы). В первые 2-3 дня обострения также необходимо употреблять только жидкость: 1-1,5 л (по 200 мл 5-7 раз в день) минеральной воды (типа «боржоми») комнатной температуры и без газа, отвар шиповника (1-2 стакана). Затем можно вводить в рацион жидкую или полужидкую пищу — вареную или приготовленную на пару (5-6 раз в день). Следует отказаться от употребления тугоплавких жиров (свиного сала, бараньего жира), легкоусвояемых углеводов (сахара, меда, варенья, кондитерских изделий), а также продуктов, содержащих грубую клетчатку (овощей, бобовых), крепких бульонов (богатых экстрактивными веществами), специй (стимулирующих секрецию пищеварительных желез). Обычно такой диеты следует придерживаться 5-7 дней.

**Гастрит** (воспаление слизистой оболочки желудка). В первые дни обострения разрешается только теплое питье (вода, чай). Когда стихнут острые проявления, можно употреблять теплую пищу в жидком виде — слизистые супы, слабый бульон, кисели и т.п., несколько позже — жидкие каши, картофельное пюре, яйца всмятку, протертое мясо с добавлением овощей и фруктов.

**Энтероколит** (воспаление тонкого и толстого кишечника). В первый день острого периода или в период обострения хронического процесса следует принимать только теплый крепкий чай с сахаром (2 куса на стакан) — по стакану 6-8 раз в день. На следующий день можно добавить стакан шиповника, 2 стакана теплого рисового отвара, стакан отвара ягод черемухи (можно черники) или кисель из ягод смородины. Затем рацион несколько расширяется — белые сухари, супы на слабом и обезжиренном бульоне, отварные и паровые блюда из мяса, рыбы, круп, кисели, желе, какао на воде. Принимать пищу следует 5 раз в день. После 7-8 дней, по мере улучшения состояния, в рацион можно вводить новые продукты и блюда, постепенно переходя на физиологически полноценную диету, предусмотренную для данного заболевания.

При поносе и рвоте, часто сопровождающих болезни органов пищеварения, необходимо как можно больше пить — жидкость вымывает из организма различные токсины и препятствует обезвоживанию. Минимальная доза — стакан жидкости каждый час в течение дня. Пить лучше теплый чай без сахара или просто кипяченую воду, причем маленькими глотками, чтобы не вызвать рвоту. Можно приготовить



лечебный напиток, растворив в стакане воды 1/4 ч. ложки пищевой соды. Или взять стакан фруктового сока и размешать в нем 1/2 ч. ложки меда (или сахара) и добавить щепотку поваренной соли. Возможно, это не очень вкусно, но зато полезно.

### Острая боль в пояснице

Острый пояснично-крестцовый радикулит, или так называемый «прострел», встречается и у пожилых, и у молодых. Само слово «прострел» хорошо раскрывает характер проявления этого заболевания — внезапная острая боль в области поясничного отдела позвоночника. Обычно она возникает в связи с каким-то движением, чаще всего — наклоном вперед одновременно с поворотом в сторону. Человек не может разогнуться и «застывает» в том же положении, в каком его пронзила острая боль. Боль может отдавать в ягодицы или бедра, при этом не только трудно ходить и стоять, а вообще найти какое-либо приемлемое положение.

Причиной «прострелов» бывают различные механические повреждения межпозвоночных дисков и суставов, связок, мышц или нервных волокон. Например, разгибание туловища из согнутого положения в сочетании с поворотом в сторону создает очень большую нагрузку на нижнюю часть поясницы, однако, учитывая сложное строение позвоночника, определить, какие именно ткани повреждаются в каждом конкретном случае, весьма трудно. Можно лишь определить наиболее болезненное место, в котором при малейшем движении возникают мучительные ощущения.

Что же предпринять в такой ситуации?

♦ Если внезапная острая боль в пояснице возникла вне дома (на улице, на рабочем месте и т.д.), главное — найти такое положение, при котором боль слабеет, отступает. Как правило — это положение полусидя с опорой на выпрямленные и слегка разведенные руки.

♦ Приподниматься надо очень медленно, передвигаться осторожно, не делая резких движений. Если есть возможность, нужно воспользоваться чьей-либо помощью или постараться найти какую-нибудь опору — палку или трость.

♦ Если это случилось дома, прежде всего необходимо создать условия максимального комфорта для поясницы с помощью подручных средств. Например, можно зафиксировать поясницу своеобразным корсетом, но для этого необходим помощник. Ему нужно расстелить простыню, на половине всей ее площади по длине выложить несколько слоев газет, прикрыть их второй половиной простыни и сложить еще раз по длине так, чтобы получилась полоса шириной 30-40 см. Полученным «корсетом» надо обвить поясницу больного и закрепить свободный край по ширине, например наметочным швом. Фиксацию лучше проводить в положении больного полусидя с опорой на руки. Такой пояс существенно облегчит боль, и его не рекомендуется снимать даже на ночь. Постель должна быть непрогибающейся, например матрас на картонном или деревянном щите.

В острый период для уменьшения нагрузки на поясничный отдел позвоночника и для уменьшения боли рекомендуются две позы. Первая — лежа на боку с подложенным под



талию валиком из свернутого одеяла. Однако эта поза хороша на сравнительно короткое время. Вторая — лежа на спине, ноги слегка согнуть в коленях, под ними — валик из подушек. При приеме пищи можно подложить валик под спину, убрав его из-под ног.

♦ Сильную боль терпеть нельзя — она истощает нервную систему. Придется принимать обезболивающие лекарственные препараты.

Рекомендуются успокаивающие средства: бром с валерианой, пустырник.

♦ Можно провести местные процедуры — нанести на область поясницы сетку 5%-ным раствором йода или втирать камфорный спирт, очищенный скипидар, настойку стручкового перца или мази эфкамон, нафталгин, препараты пчелиного или змеиного ядов (випросал, випросал В и др.), если нет противопоказаний для их использования. В случае же появления местной аллергической реакции мазь необходимо быстро удалить раствором спирта или водки, принять таблетку димедрола или пипольфена.

Можно также поставить перцовый пластырь или горчичники, ко-

торые желательно особым образом обработать: к четверти стакана раствора фурациллина добавить 1 ч. ложку меда и в полученную смесь опустить на несколько секунд горчичники. Через 3-10 минут (в зависимости от индивидуальной переносимости) горчичники снимают, но так, чтобы остатки состава с горчицей остались на коже. Эти места нужно накрыть полиэтиленовой пленкой и еще подержать 6-8 часов. Обычно такие горчичники ставят на ночь, а пленку снимают утром. Не пугайтесь — после процедуры на коже остаются красные пятна в течение последующих 5-10 дней.

Народная медицина советует смазывать поясницу соком хрена, смешанным со спиртом, прикладывать компрессы из натертой черной редьки или с настойкой валерианы, из свежих листьев лопуха или с отваром травы мокрицы и др.

♦ В первые дни болезни такие тепловые процедуры, как горячая ванна, грелка, могут привести к ухудшению состояния больного и поэтому не рекомендуются.

♦ Передвижение по дому необходимо максимально ограничить, передвигаться только с опорой (трость, стул и т.п.).

Для излечения большинства «прострелов» требуется покой — так называемое «лечение положением». Как правило, болезнь продолжается от нескольких дней до 2-3 недель в зависимости от тяжести течения. Но и после улучшения состояния в течение 2-3 дней следует ограничивать физические нагрузки, и в первую очередь — наклоны вперед и вбок (стирка и глажение белья, завязывание шнурков на ботинках и т.п.), а также боковые повороты корпусом.





Валентина Яраева

# УДАР

## НИЖЕ ПОЯСА

С развитием  
медицины многие  
болезни отошли  
в прошлое.  
Но воспаление  
мочевого пузыря,  
или цистит, как и  
много веков назад,  
удерживает свои  
позиции.  
Можно ли  
противостоять  
этому недугу?  
Что предлагают  
в лечении  
и профилактике  
цистита  
разработчики  
натуральных  
препаратов?

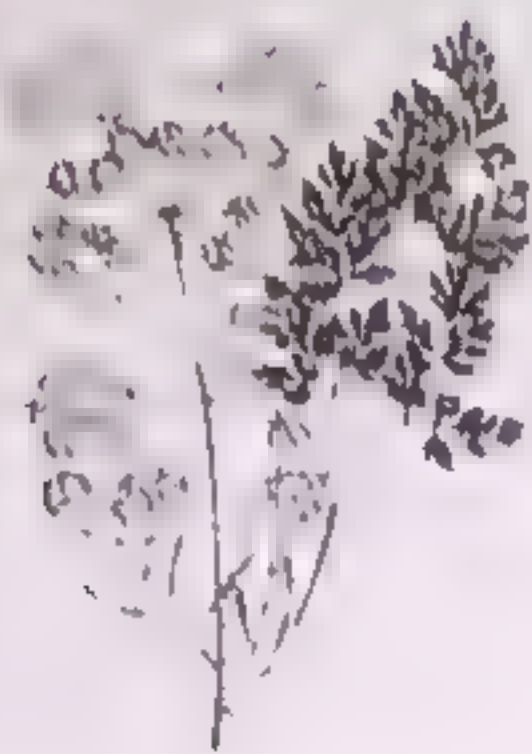


### «Цистофит» против цистита

Семейный врач Нина Михайловна Савельева ехала с последнего вызова расстроенной. Едва ее пациентка Анна Васильевна Воронова стала справляться со своим хроническим циститом, как той же болезнью заболела ее дочь — Ксения.

Для лечения Анне Васильевне потребовалось немало терпения. Сначала пришлось принимать антибактериальные препараты, потом пройти физиотерапию, а в последние три месяца она перешла на фитотерапию: пила настои петрушки и листьев березы, брусничный морс. Придерживалась оптимального питьевого режима (не меньше 2 литров жидкости в сутки) и щадящей диеты: никаких острых и жареных блюд, консервов и солений. И вот, наконец, ее перестали мучить частые болезненные мочеиспускания, анализ мочи почти полностью соответствовал норме.





### Огородная петрушка

издавна используется в народной медицине как антимикробное, желчегонное и мочегонное средство, помогающее при гастритах с пониженной кислотностью, желчнокаменной и почечнокаменной болезни, цистите. За счет сильного детоксикационного и лимфодренажного эффекта она усиливает вывод из организма токсических веществ и снимает отеки.



**Элеутерококк**, достойный аналог женьшеня, повышает устойчивость к воздействию инфекций, стрессов и физических нагрузок, поддерживает физическую и умственную работоспособность, усиливает остроту зрения, слух и активность мышления, способствует нормализации артериального давления и сахара в крови.

И вот теперь острый цистит начался у Ксении Вороновой, причем через месяц после свадьбы! Причины болезни у матери и дочери, конечно, различались. У Анны Васильевны обострение давно «тлевшего» заболевания было спровоцировано переохлаждением: слишком рьяно она стала закаляться холодной водой. Хотела избавиться от частых ОРЗ, а в результате ослабила иммунитет. Плюс возрастная перестройка: приближается климактерический период, а это серьезное испытанием для организма.

Что же касается дочери, то у нее, скорее всего, классический «цистит медового месяца». Дело в том, что с началом половой жизни (так же, как и во время беременности и после родов) риск возникновения цистита существенно возрастает. Специалисты обнаруживают разных возбудителей этого заболевания, но главным виновником признана кишечная палочка (80-90% случаев). Какой возбудитель вызвал воспаление у Ксении Вороновой, через несколько дней покажет анализ. А вот к фитотерапии ей надо приступать безотлагательно. Но вряд ли молодая девушка захочет возиться с травами — заваривать их, носить с собой в университет, а ведь настои надо принимать не меньше трех раз в день.

К счастью, есть возможность обойтись без этих трудностей. Биологически активная добавка к пище «Цистофит» содержит все травы, необходимые для лечения цистита. Эффективность и удобство этого натурального продукта, выпускаемого фирмой «Парафарм», Нина Михайловна успела проверить в комплексном лечении многих своих пациентов. И убедилась, что рекомендации по его применению при цистите, пиелонефрите и других болезнях мочевого пузыря и почек абсолютно оправданны. Клинические испытания «Цистофита» проводились в 1-й клинической больнице Новосибирска, высокую оценку ему дали специалисты Сибирского отделения НИИ физиологии РАМН. Младшей Вороновой этот препарат поможет снять острое состояние, а старшая может регулярно принимать «Цистофит» для профилактики обострений — прежде всего в холодное время года.

В состав препарата входят петрушка, брусничный и березовый лист, которые давно проверены фитотерапевтами как противомикроб-



ные и противовоспалительные средства. А главное, эти растения обладают выраженным мочегонным эффектом. Дело в том, что при цистите необходимо как можно сильнее активизировать функцию мочевыделения — это помогает «вымывать» инфекцию. Кроме того, в «Цистифит» включен элеутерококк, поддерживающий собственные защитные силы организма. Исследования ученых показали, что такая композиция лекарственных растений усиливает действие каждого из них. Она эффективна не только при воспалениях мочеполовых органов, но и при острых респираторных заболеваниях, различных отеках, может применяться и для очищения организма (дезинтоксикации). Словом, во всех случаях, когда необходим мочегонный эффект.

Однажды Нина Михайловна порекомендовала «Цистифит» пожилой пациентке с отеками сердечного происхождения. Та очень удивилась: разве обычная петрушка может быть лекарством? Пришлось объяснять, что эту траву с давних времен использовали не только для супов. В одном старом народном травнике говорится: «Настой петрушки в молоке может снять водянку (то есть отек) даже тогда, когда остальные гонящие воду травы бессильны».

У Нины Михайловны родилась идея рассказать обо всем этом на очередной своей лекции в медицинском центре. Ведь проблема цистита беспокоит очень многих. Только по официальной медицинской статистике в нашей стране им ежегодно заболевают 4,6 миллиона человек. А сколько людей не обращаются к врачам и лечат цистит непроверенными домашними средствами, нередко запуская болезнь так, что у них появляются мучительные боли! Но даже если тяжелых проявлений болезни нет, все равно существует риск ее перехода из острой формы в хроническую, трудно поддающуюся лечению и зачастую приводящую к опасным осложнениям.

Увы, цистит не зря называют женской болезнью — в силу анатомических особенностей он бывает почти у каждой второй женщины. Мужчин же цистит обычно беспокоит лишь в пожилом возрасте, на фоне болезней предстательной железы.



В березе целебны все ее части — почки, листья, кора. Почки березы применяются при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря, а также как средство, повышающее защитные силы организма и снимающее отеки сердечно-сосудистого происхождения.



**Бруснику** не случайно кладут в капусту при квашении: ее ягоды содержат естественный консервант — бензойную кислоту. В листьях брусники полезных веществ еще больше — они используются при воспалительных заболеваниях мочеполовой сферы, камнях в почках, артритах (в том числе подагре), анги-нах. Недавно выявлена уникальная способность листьев брусники очищать стенки кровеносных сосудов и нормализовать их состояние, что очень важно для профилактики атеросклероза.



Работающая на российском рынке уже более 10 лет, фирма «ПАРАФАРМ» зарекомендовала себя как динамично развивающаяся компания. Российская академия естественных наук удостоила ее медали Е.Дашковой «За заслуги в развитии российской фармацевтики», дипломами и золотыми медалями «За практический вклад в укрепление здоровья нации». А Немецкая академия естественных наук, членом которой также является «Парафарм», наградила медалями продукты компании, в том числе «Цистофит» — медалью Коха.

## «Круговорот воды» в организме

— Чтобы жидкость хорошо промывала организм, надо ее в достаточном количестве получать, — начала свою лекцию о лечении цистита Нина Михайловна. — При цистите желательно пить не меньше 1,5-2 л жидкости в день, в том числе чистую воду, травяные чаи, кислые морсы (кислота подавляет основного возбудителя цистита — кишечную палочку).

В «Цистофите» травы подобраны так, чтобы выводить с жидкостью микробы и токсины, образующиеся при воспалительном процессе и подавлении его медикаментами. Ведь антибиотики, как известно, далеко не безвредны. Удачно, что в дополнение к БАДу предлагается еще и чай «Цистофит». Обе эти формы препарата полезны пациентам не только в комплексном лечении и для профилактики заболеваний мочевого пузыря и почек, но и для предупреждения застоя жидкости в организме и его очищения.

Древневосточные лекари говорили: тот, кто сможет контролировать работу лимфатической системы, получит «ключ к бессмертию». На таких же позициях стоят представители нового направления медицины — эндоэкологии, то есть «внутренней экологии» (от греч. «эндо» — внутри). Эта наука изучает проблемы накопления в организме токсических веществ и разрабатывает методы освобождения от них.

Выясняется, что эндоэкологические заболевания сегодня минуют очень немногих людей. Кто из нас не подвергается воздействию болезнетворных микроорганизмов, не переживает стрессы? Мы дышим загрязненным воздухом, пьем воду плохого качества, употребляем некачественную пищу, нередко подвергаемся атакам болезнетворных микробов, многие при этом еще бесконтрольно принимают разные лекарства. В результате в организме накапливаются токсины, которых больше всего (до 80%) в межклеточной тканевой жидкости и в лимфе (той же жидкости, но уже попавшей в лимфатические сосуды).

Почему, спросите вы, именно в лимфе, а не в печени или почках? Да потому, что вода для нас — ток нашего организма (который на 70% из нее и состоит) является естественной жизненной средой. Очищением этой водной среды и поддержанием в ней постоянного биохимического со-



става занимается лимфатическая система. В заданном природой четком ритме вода с тысячами растворенных в ней веществ просачивается из крови сквозь фильтр кровеносных капилляров, доставляя кислород и питательные вещества в клетки, а оттуда выводя отработанные продукты в межклеточное пространство. Оттуда жидкость со всеми токсинами стекается в лимфатические капилляры, потом — в более крупные лимфатические сосуды, и далее в кровоток по всему сложному кругу кровообращения, пока, наконец, не выводится почками в виде мочи.

— А почему в работе лимфатической системы возникает сбой? — спросила одна из слушательниц.

— Отток лимфы по сосудам нарушается по самым разным причинам — из-за травм, долгого пребывания в сидячем положении, в скованной позе (при этом сосуды механически пережимаются) и, конечно же, в результате накопления тех же токсинов, которые негативно влияют на деятельность лимфатических сосудов. И если движение лимфы замедлено, то межклеточное пространство превращается в подобие застойного болота. Представляете, как чувствуют себя в таком окружении клетки! Вот вам истоки многих болезней и ускоренного старения. Чтобы предотвратить застой жидкости, эндоэкология дает рекомендации регулярно проводить «чистку» лимфы с помощью мочегонных лекарственных растений. Они ускоряют «круговорот воды» (движение жидкости) в организме, а вместе с этим — и вывод вредных веществ. С этим хорошо справляется комплекс петрушки, брусники, березы и элеутерококка, содержащихся в «Цистофите».

Изучив опыт народной медицины и обобщив результаты современных исследований по применению этих лекарственных растений, специалисты фирмы «Парафарм» и создали композицию мягкого мочегонного средства «Цистофит». Благодаря новейшим технологиям сухого экстрактирования растений, компании «Парафарм» удается сохранить для потребителя все ценные качества сертифицированного сырья, собираемого в экологически чистой зоне.

Справки о «Цистофите» —  
(495) 164-18-58, 625-51-15, 625-98-80

[www.parapharm.ru](http://www.parapharm.ru)

СЭЗ № 77.99.21.973.Б.000073.09.03

## Компания «ПАРАФАРМ»

производит более 40 препаратов и травяных чаев. Их применение позволяет потребителю дополнять свой рацион биологически активными веществами, извлеченными из таких ценных продуктов, как зеленый чай, спирулина, ламинария, женьшень, черника, боярышник, шиповник, мелисса, алоэ, красное вино, пчелиные маточкино молочко и пыльца, чеснок, эхинацея.





Академик К. С. Кузнецов

# МАЛЕБНАЯ ТОР

В дере  
древес  
особым  
неблаго  
во всех  
в средн  
об их це  
в лечени

Акация б  
сушат на  
при темпе  
месте год  
бильные в  
насадной  
стах жел  
дочного с  
спиртовую  
ях) и восп  
вх органи  
езания.

Отвар 1 ч  
сигать 1 м  
томинать  
настойка  
отного с  
теплом мест  
сава в день

Багульник  
отвараются с  
цветка  
цветени  
ом месте 2  
багульник об  
востительн  
в применении  
вредных, ра  
Прием  
отного да  
стебли  
шанные  
свенные ме  
отвар 1 ч. л  
сигать 1 м  
Прием  
еды.



В деревьях целебно все — почки, листья, кора, луб, цветки, корни, древесина, соки и даже запахи (фитонциды). Но кора обладает особыми свойствами, поскольку именно она охраняет дерево от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Она участвует во всех внутренних процессах обмена веществ. Деревья, растущие в средней полосе России, чрезвычайно разнообразны, и знания об их целебных свойствах могут оказаться очень полезными в лечении того или иного заболевания.

**Акация белая (робиния).** Кору молодых ветвей сушат на открытом воздухе в тени или в духовке при температуре 45-50°C, хранят сырье в сухом месте год. В коре белой акации содержатся дубильные вещества, танины, эфирные масла. В народной медицине при желудочных расстройствах желудка, повышенной кислотности желудочного сока применяют горячий отвар или спиртовую настойку коры. При белях (выделениях) и воспалительных процессах женских половых органов отвар коры применяется для спринцевания.

**Отвар.** 1 ч. ложку коры залить 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Настойка.** 1 ч. ложку коры залить 0,5 стакана 40%-ного спирта, настаивать неделю в темном теплом месте. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день после еды.

**Багульник болотный.** С лечебной целью используют однолетние побеги без листьев вместе с цветками. Их заготавливают в период полного цветения, сушат под навесом. Хранят в сухом месте 2 года, отдельно от других растений. Багульник обладает бактерицидным, противовоспалительным и отхаркивающим действиями. Его применяют при подагре и других артритах, невралгиях, радикулитах, ушибах, диатезах и золотухе. Прием настоя способствует снижению кровяного давления, улучшению циркуляции крови. Стебли багульника, растертые в порошок и смешанные с березовым дегтем, наносят на пораженные места при экземе.

**Отвар.** 1 ч. ложку коры залить 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.





В основном заготавливают гладкую кору со стволов и ветвей молодых деревьев — в ней больше биологически активных веществ, чем в старой. Снимают кору ножом из нержавеющей стали, сушат в день сбора, чтобы она не успела потерять своих лечебных свойств. Можно приобретать кору в аптеке — она собрана по всем правилам и отвечает ГОСТам.



**Настой.** 1 ч. ложку коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

**Барбарис обыкновенный.** Лекарственными сырьем являются кора и неочищенные от верхнего слоя корни. Все части растения (кроме плодов) содержат алкалоиды, аскорбиновую кислоту, каротиноиды, дубильные вещества, минеральные вещества, эфирные масла, витамины. Препараты барбариса снижают артериальное давление, замедляют сердечный ритм, способствуют сокращению матки (поэтому оказывают кровоостанавливающий эффект при маточных кровотечениях), повышают свертываемость крови, снижают тонус мускулатуры желчного пузыря, улучшают слух.

**Настой.** 1/2 ч. ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20-30 минут, принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

**Береза повислая, или бородавчатая.** Кора березы содержит бетулин, гликозиды, дубильные вещества (танины), эфирное масло. Из коры выделены кахетины и другие вещества, обладающие капилляроукрепляющей, антимикробной, противоопухолевой активностью и вяжущими свойствами. Тонкий наружный слой бересты накладывают на фурункулы. При этом еще не созревшие фурункулы достаточно быстро рассасываются. Внутренний коричневый слой коры березы, растертый в порошок, используется в виде присыпки как ранозаживляющее средство. Настой из бересты оказывает тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему, особенно при острых заболеваниях протекающих при пониженном давлении. Выявлено лечебное влияние отвара на пульс: он становится полнее и реже.

**Настой.** 50 г бересты залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить в 3 приема в течение дня.

**Вяз.** В наших лесах встречается вяз белый, названный так за светлый цвет коры, и вяз красный, отличающийся красной корой. Кора обоих растений — лечебная и используется для заживления ожогов, лишаев, ран. Кору белого вяза можно использовать в натуральном виде, а кору красного вяза перед употреблением хорошо вываривают до состояния кашицы. Отвар коры вяза белого принимают при хронических гастритах



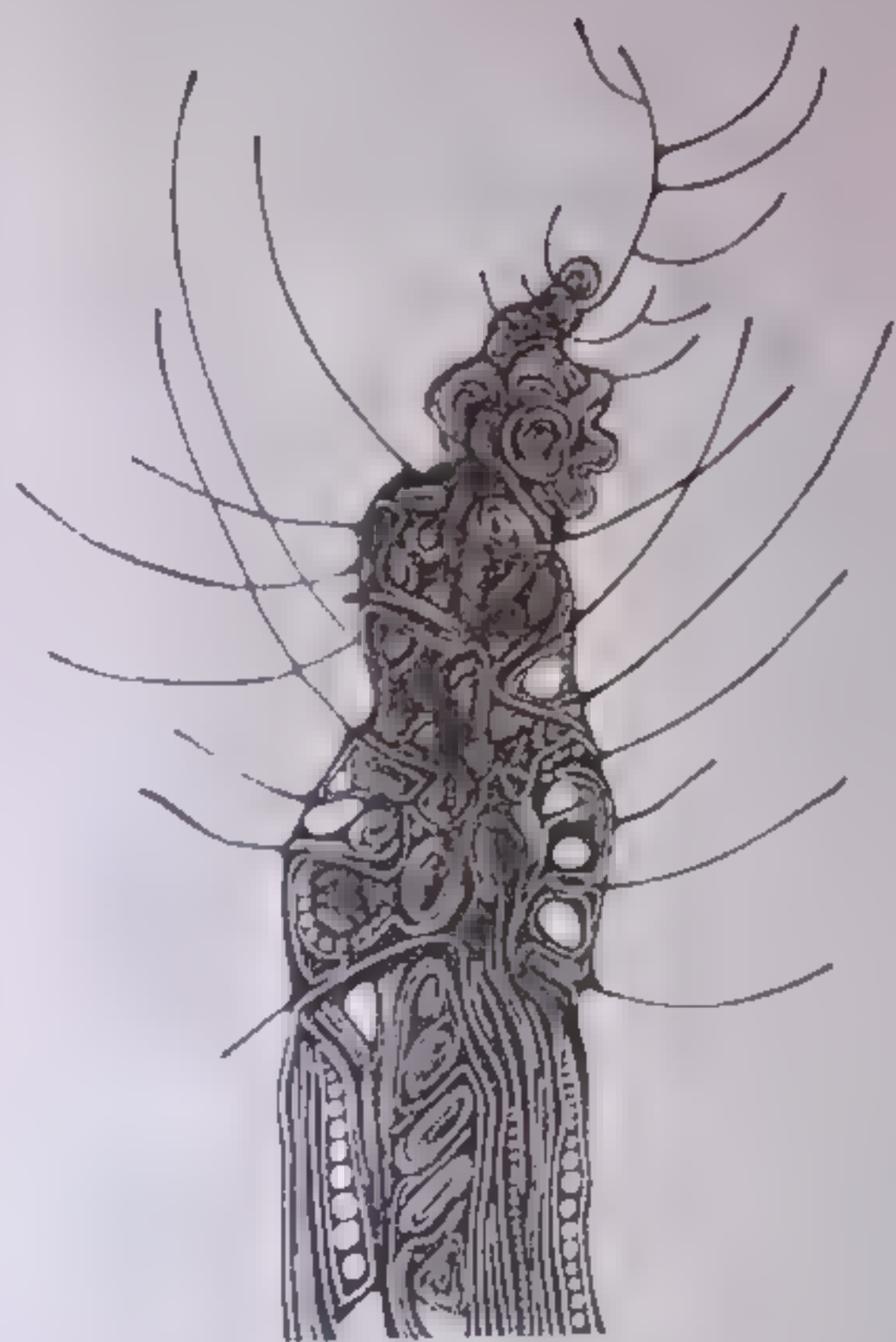
(воспалениях слизистой оболочки желудка), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах, в том числе и дизентерийного происхождения.

**Отвар.** 1 ч. ложку измельченной коры залить 1/2 л кипятка и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

**Ива белая (ветла).** Кора содержит биологически активные соединения: дубильные вещества (более 11%), гликозид салицин, витамин С. Ее применяют в виде отвара как жаропонижающее, вяжущее, желчегонное, кровоостанавливающее, мочегонное и глистогонное средства. Пьют отвар при ревматизме, подагре, разных лихорадочных состояниях (в том числе, малярии), поносах, при болезнях печени и желчного пузыря, желудочных и маточных кровотечениях. Используют отвар ивовой коры и для полоскания при воспалении полости рта и верхних дыхательных путей, для ножных ванн при потливости ног, для общих ванн при кожных заболеваниях (экземе, фурункулезе), для промывания язв и ран. При варикозном расширении вен делают ножные ванны из отвара коры дуба и ивы (в равных частях). Из коры готовят порошок, которым присыпают раны, — это кровоостанавливающее, антисептическое и ранозаживляющее средство. Порошок (1 г 3 раза в день) применяют внутрь при дизентерии, гастритах, воспалении слизистой оболочки желудка и колитах толстой кишки, кровотечении из внутренних органов, туберкулезе, женских болезнях, ревматизме.

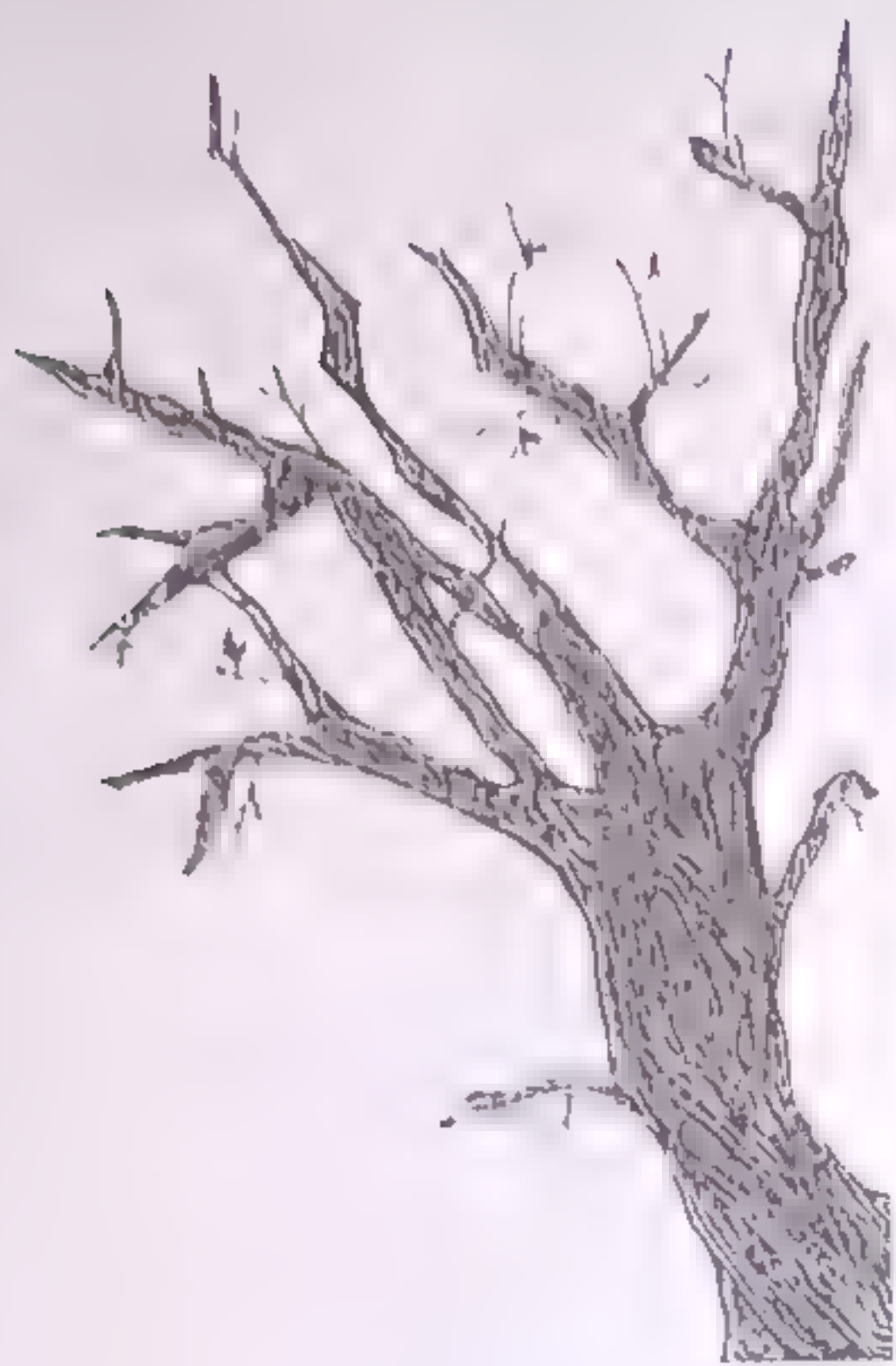
**Отвар.** 10-15 г измельченной сухой коры залить 1 стаканом воды, кипятить 15-20 минут, охладить. Принимать по 1-2 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

**Калина обыкновенная.** Кора калины содержит гликозид вибурнин (2%), органические кислоты (уксусную, валерьяновую, муравьиную, аскорбиновую), витамин С, дубильные вещества и смолы. В официальной медицине кору калины используют как кровоостанавливающее и тонизирующее мускулатуру матки средство. Спиртовой экстракт коры в гинекологии приме-



Настои коры готовят двумя способами — горячим и холодным. При горячем способе кору держат на водяной бане, настаивают в термосе или в духовке, где лекарственная смесь должна не кипеть, а томиться. При холодном способе целебные вещества экстрагируются из сырья при температуре не выше 40°C.





### Горячий способ

1-2 ст. ложки сырья заливают 200 мл горячей кипяченой воды в эмалированной посуде, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут при частом помешивании. Охлаждают 45 минут при комнатной температуре и процеживают, оставшееся сырье отжимают. Отжатое сырье можно еще раз промыть кипяченой водой для более полной экстракции лекарственных веществ, процедить и этой водой довести объем полученного настоя до 200 мл.

няют для остановки маточных кровотечений и как противосудорожное средство. Препараты из коры отличаются успокаивающими, противосудорожными, слабительными, потогонными и дезинфицирующими свойствами. Их используют при воспалении верхних дыхательных путей, поносах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар применяют местно в виде примочек, ванночек, ванн с одновременным употреблением внутрь.

**Отвар.** 1 ст. ложку коры поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут при комнатной температуре, процедить. Оставшуюся массу отжать, полученный отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

**Каштан конский.** Кору сушат в тени, хранят 5 лет. Отвар и настой коры обладают противовоспалительным, обезболивающим, вяжущим и противосудорожным действием. Настой из коры хорошо помогает при воспалительных заболеваниях кишечника. Им пользуются для компрессов и растирания больных суставов. Отвар коры применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, кровотечениях, малокровии, отеках, ревматизме, подагре, бронхитах, туберкулезе. Отвар коры к тому же — эффективное внутреннее и наружное средство при лечении геморроя. Его употребляют при хронических энтероколитах и колитах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, болезнях селезенки.

**Отвар.** 1 ст. ложку сырья залить стаканом воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

**Настой.** 1 ч. ложку измельченной коры залить стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

**Крушина ольховидная, или ломкая.** Основное действующее вещество коры — гликозид франгулин. Под влиянием препаратов крушины замедляется всасывание жидкости слизистой оболочкой толстой кишки, что увеличивает объем каловых масс и способствует быстрому опорожнению кишечника.



рождению кишечника. Крушину применяют внутрь как слабительное средство при запорах, колитах, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при трещинах прямой кишки, геморрое, как желчегонное, при заболеваниях печени, глистах, как мочегонное — при отеках сердечного происхождения. Слабительное действие наступает через 10-12 часов. Отвар коры используют и при фурункулах, кожных сыпях, чесотке — в виде примочек, а также для гигиенических ванн.

**Отвар.** 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 10-15 минут, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по стакану на ночь.

**Настойка.** 30 г сухого измельченного сырья залить  $\frac{3}{4}$  стакана 30%-ного спирта, выдерживать при комнатной температуре 7-10 дней. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день после еды.

**Малина обыкновенная.** С лечебной целью используют молодые побеги, которые заготавливают в середине лета. Хранят в сухом прохладном месте 3 года. Малина обладает противовоспалительным, отхаркивающим, жаропонижающим, мочегонным и потогонным действием. Молодые побеги рекомендуют как вяжущее средство при частых поносах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, при кожных сыпях, ревматизме.

**Отвар.** 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В коре концентрация активных веществ особенно высока, поэтому при приготовлении препаратов из нее не следует превышать указанную дозу сырья. Прежде чем их применять, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Курс лечения при хронических заболеваниях — примерно месяц. О целебных действиях коры других деревьев будет рассказано в следующем номере.

## Несколько «горячих» рецептов:

- ♦ кору залить крутым кипятком и настаивать от 30 минут до 1 часа;
- ♦ кору с вечера залить холодной водой, а утром кипятить 5-10 минут;
- ♦ кору залить холодной водой, кипятить 3-5 минут, настаивать от 30 минут до 1 часа;
- ♦ кору залить кипятком и настаивать в термосе или томить в духовке в течение 1-3 часов.

## Холодный способ (вытяжка)

Используется для приготовления настоев из сырья, активные вещества которого легко растворимы в воде или же под действием горячей воды разрушаются. 10 г сырья заливают стаканом холодной воды и настаивают 4-12 часов при комнатной температуре, затем фильтруют.





## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «У моей дочери аллергия, проявляющаяся поллинозом и атопическим дерматитом. Ее жених тоже страдает аллергией на пыльцу растений, проявляющуюся отеком Квинке. Как снизить риск появления аллергии у их будущего ребенка? Напишите, пожалуйста, если кто-то решил аналогичную проблему».

Татьяна Николаевна, г. Москва

✍ «Уважаемая редакция! Я постоянный читатель вашего журнала. Хочу, чтобы вы ответили на мой вопрос. Известно что у нас многие пьют, принося горе своим семьям. Я слышал, что существует такая чудо-трава, которая может помочь избавиться от алкоголизма. Так ли это?».

Черных Егор Алексеевич,  
г. Нововоронеж Воронежской обл.,  
ул. Комсомольская 13 а, кв.54

## КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

К сожалению, нет одного такого лекарственного растения, которое могло бы избавить человека от алкоголизма, ведь это тяжелейшее заболевание, нарушающее функции практически всех органов и систем, поэтому лечение его должно быть комплексным. В частности, необходимо провести детоксикацию организма, снять абстинентный синдром (синдром похмелья), постараться вызвать у пьющего отвращение к спиртному, убрать депрессию, нормализовать работу внутренних органов центральной и вегетативной нервных систем, сердца, печени, поджелудочной железы, почек. Все это требует длительного применения самых разных лекарственных трав. Кроме того очень важно, хочет ли сам человек лечиться. Если да, то существует отработанная система фитотерапии алкоголизма. Если алкоголика лечат без его ведома, то это, естественно будут половинчатые меры, в основном направленные на формирование отвращения к спиртному. При этом назначаются травы, обладающие рвотным эффектом. Но многие из них ядовитые, поэтому должны применяться под контролем врача.

Для комплексного лечения могу порекомендовать несколько рецептов, наиболее часто назначаемых фитотерапевтами. Они направлены на детоксикацию организма, восстановление нормальной работы нервной системы и внутренних органов. Предлагаемые настои и отвары принимать порознь.

1. Травы чабреца ползучего — 4 части, полыни горькой — 1 часть, золототысячника малого — 2 части.

Взять 1 ст. ложку сбора на стакан воды, выдержать на водяной бане 15 минут, настоять полчаса. Процедить, долить до



исходного объема кипяченой водой. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Корни *родиолы розовой* и *элеутерококка* — по 3 части, корни *одуванчика* и *лабазника вязолистного* — по 2 части, плоды *рябины черноплодной* и *аронии*, а также побегов *багульника* — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку (с верхом) сбора на стакан воды. Варить на медленном огне полчаса, настоять час в закрытой посуде, процедить. Долить до исходного объема кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

(Внимание! Сбор противопоказан при повышенном артериальном давлении и склонности к тромбообразованию.)

3. Корни *синюхи голубой* и цветки *боярышника кроваво-красного* — по 1,5 части, трава *мяты перечной*, *мелиссы лекарственной*, *зверобоя продырявленного*, соплодия *хмеля*, соцветия *липы* — по 1 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, поместить в термос, залить 2 стаканами кипятка, настоять 6-8 часов. Принимать на ночь по 1 стакану в теплом виде с 2 ч. ложками меда.

В последнее время выявлено многогранное воздействие на организм *расторопши пятнистой*. Доказано, что ее биологически активные вещества усиливают образование и выведение желчи, секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, повышают защитные функции печени. Поэтому расторопшу в виде отвара, настойки или просто семян, измельченных в порошок, применяют при лечении гепатита, цирроза и алкогольных поражений печени.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченных в порошок семян залить 0,5 л горячей воды, кипятить на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, затем процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 1 ст. ложке через 1 час после еды в течение 2-3 месяцев.

Сухой порошок семян принимать по 1 ч. ложке 4-5 раз в день за 20 минут до еды.

Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Поможет яблочный уксус

1. При опоясывающем лишае боль и зуд от болячек быстро пройдут, если пораженные места в течение дня несколько раз смазывать яблочным уксусом. Кроме того, уксус, разведенный водой (1 ч. ложка на 1/2 стакана воды), нужно принимать внутрь 3 раза в день. Также его можно подержать во рту или пополоскать на ночь рот, если на слизистой появились язвочки (достаточно 1 ст. ложки).

2. Яблочный уксус хорошо действует на кожу — она становится гладкой и эластичной. Им можно протирать лицо, руки, ноги.

3. При ангине очень хорошо на ночь выпить столовую ложку яблочного уксуса, но обязательно маленькими глотками, чтобы он смазал все горло.





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «Мне 70 лет. Врач поставил диагноз «эмфизема легких». Лечение не назначил. Поэтому обращаюсь к вам. Расскажите пожалуйста, что это за заболевание и как его лечить. Влияет ли оно на другие органы?»

Н.А.Захарова, г. Курск

### Что такое эмфизема легких?

Многие из пожилых людей, по разным причинам проходивших рентгеновское исследование грудной клетки и из любопытства заглянувших в свою карту, могли прочитать заключение рентгенолога: «эмфизема легких». А лечащий врач, получивший такой документ, как правило, почему-то никаких мер не принял. Давайте разберемся почему.

«Эмфизема» — слово греческое, означает «вздутие». Заболевание эмфизема — это растяжение какого-то органа или ткани (мышечной, подкожно-жировой и др.) атмосферным воздухом или, реже) каким-то газом. В легких воздух растягивает легочные пузырьки — альвеолы.

В ткани воздух может попасть, например, при травмах, а газы могут образоваться под воздействием микробов, как, например, при газовой гангрене (опасном для жизни воспалительном процессе). Но не путайте: если при каком-нибудь обследовании воздух вводят в полый орган (мочевой пузырь, маточные трубы и т.д.) или человека скапливается много газов в кишечнике из-за метеоризма, это не эмфизема.

Во врачебной практике значительно чаще встречается эмфизема легких (или просто эмфизема). Что же она собой представляет и почему возникает?

Для начала вспомним курс анатомии. Из верхних дыхательных путей воздух попадает в трахею. Трахея, в свою очередь, ветвится на два бронха — левый и правый. Далее бронхи продолжают ветвиться на все более мелкие, до самых микроскопических, конечных, бронхиол (диаметром в 1 мм), которые, в свою очередь, от двух до восьми раз делятся на еще более мелкие.



В стенки концевых бронхиол и их дальнейших разветвлений открываются легочные пузырьки — альвеолы. Из этих альвеол и микроскопических концевых бронхиол с их ветвлениями и состоит легкое. Между отдельными альвеолами стенки очень тонкие, они пронизаны кровеносными капиллярами. Это имеет свой смысл. Здесь происходит газообмен между кровью и воздухом из альвеол. В кровь идет кислород из воздуха, а из крови выделяется углекислый газ, причем газы должны быстро проходить в обоих направлениях. При выдохе отработанный воздух из альвеол удаляется в атмосферу, а при вдохе набирается новый.

Как это происходит? При вдохе дыхательные мышцы спереди поднимают грудную клетку и расширяют ее. При этом объем (вместимость) грудной клетки увеличивается, в ней создается отрицательное давление, и легкие расправляются, альвеолы растягиваются, объем внутри них тоже увеличивается — туда и входит свежий воздух. При выдохе дыхательные мышцы расслабляются, грудная клетка под собственной тяжестью опускается, объем ее уменьшается, и стенки альвеол, которые больше не растягивает отрицательное давление в грудной клетке, за счет собственной эластичности спадаются (представьте растянутый и спавшийся надувной шарик). Чем более эластична стенка альвеол и чем больше разница между объемом пузырька-альвеолы во время вдоха и выдоха, тем лучше альвеолы «проветриваются» — больше свежего воздуха контактирует со стенкой альвеолы и больше кислорода поступает в кровь. Так что вдох — это активный процесс, он требует сокращения дыхательных мышц, а выдох — процесс пассивный, мышцы расслаблены, альвеолы сокращаются за счет эластичности своих стенок.

Но так должно быть в норме. Иногда эластичность стенок альвеол снижается или выход воздуха затрудняется из-за сужения бронхиол. Тогда альвеолы во время выдоха полностью не спадаются, там остается воздух, и легкие все время в какой-то степени вздуты. Это и есть эмфизема.

Кстати, она бывает заметна и внешне. Обычно грудная клетка имеет вид конуса, расширяющегося вниз, более плоского в передне-заднем направлении. А при значительной эмфиземе разница между низом и верхом и передне-заднее уплощение сглаживаются, грудная клетка приобретает «бочкообразный» вид. Иногда заметны даже вздутия над ключицами. Есть и другие признаки. При осмотре больного при выстукивании врач находит над легкими очень характерное изменение звука. Такой звук называется «коробочным». Он связан с повышением воздушности легких.

### Причины возникновения эмфиземы

Из-за чего же эластичность стенок альвеол снижается?

◆ Это может быть результатом длительных хронических заболеваний легких и бронхов. Если отек или мокрота часто забивают мелкие бронхи, воздух легче входит, чем выходит, и альвеолы перерастягиваются. (Вспомните опять воздушные шарик. Если их несколько раз слишком сильно надуть, то потом они не будут сокращаться до первоначального уровня.)

Кроме того, хронический процесс в мелких бронхиолах вызывает в них и распад эластических волокон, бронхиолы не держат форму и спадаются при выдохе. Это затрудняет выход воздуха из альвеол, повышает в них давление.



- ♦ Сильные колебания давления в альвеолах вызывает длительный кашель с годами это тоже может привести к эмфиземе.

- ♦ Еще одна причина возникновения эмфиземы — пневмосклероз. Это рубцовый процесс в легких, он деформирует легочную ткань и растягивает некоторые альвеолы.

## Группы риска

- ♦ Существует профессиональная эмфизема у людей, у которых при работе резко повышается давление в легочных альвеолах. Это стеклодувы, музыканты, играющие на духовых инструментах.

- ♦ Эластические волокна в перегородках альвеол страдают при сильном производственном загрязнении воздуха и курении. Кстати, при курении негативно действуют сразу два фактора: прямое токсическое воздействие дыма на стенки альвеол (нарушается баланс активности некоторых ферментов) и постоянный кашель.

- ♦ Предрасполагают к эмфиземе легких некоторые особенности обмена веществ, передающиеся по наследству.

- ♦ Стенки альвеол утончаются, а эластичные волокна в них деградируют, частично распадаются с возрастом. Поэтому наиболее часто эмфизема легких встречается как возрастное изменение. В этом случае это хронический медленно протекающий и необратимый процесс в легких. (Видимо, у нашей читательницы именно такая эмфизема.) С небольшой возрастной эмфиземой можно спокойно дожить до глубокой старости.

Но эмфизема бывает и острой. В специальной литературе ее иногда называют острым обратимым перерастяжением легких. Оно возникает, например при приступах бронхиальной астмы, когда происходит спазм мелких бронхов, воздух лучше входит, чем выходит. Легкие излишне наполняются воздухом, стенки альвеол растягиваются под высоким давлением, но их эластичность при этом не нарушается, то есть процесс обратим. При восстановлении проходимости бронхов эмфизема проходит, как правило, через 2-3 дня.

## Проявление эмфиземы

Казалось бы, чем мешает эмфизема, ведь легкие наполнены воздухом? Это так. Плохо то, что воздух недостаточно обменивается на свежий. Кроме того, в растянутых стенках альвеол сдавливаются кровеносные капилляры и деформируется вся сосудистая сеть (вспомним, как меняется рисунок на воздушном шарике, когда он надувается и сдувается). Некоторые стенки альвеол просто не выдерживают и разрываются, из нескольких пузырьков (альвеол) образуются пузыри побольше (буллы). Если буллы много, эмфизему называют буллезной.

При эмфиземе у человека возникает одышка, особенно при физических нагрузках — быстрой ходьбе, подъеме по лестнице. Он плохо переносит духоту. Кроме того, из-за нарушения структуры легких и ухудшения их вентиляции увеличивается шанс подхватить пневмонию при переохлаждении или после гриппа. Кстати, такие пневмонии прослушиваются и диагностируются при рентгеновском исследовании хуже.



## Методы лечения

Небольшая эмфизема опасным заболеванием не является. Если она не острая, то лечения не требуется. Как уже говорилось, в основном этот процесс необратим. Но если есть obstructивный (закупоривающий) бронхит или бронхиальная астма, надо их лечить, чтобы эмфизема не развивалась дальше. Что же надо делать?

- ◆ Обязательно бросить курить.
- ◆ Лечить кашель.
- ◆ Для компенсации дыхательных нарушений, связанных с эмфиземой, очень важна лечебная физкультура.

Делают упражнения на активацию участия диафрагмы в дыхании, упражнения со сдавливанием грудной клетки руками (на выдохе). Рекомендуется медленная ходьба на все увеличивающиеся расстояния в сочетании с удлинением выдохом.

- ◆ В специальной медицинской литературе мне попадались данные о том, что при начальной эмфиземе некоторый эффект дает длительный прием в небольших дозах верошпирона (мочегонного препарата, не выводящего калий). Считается, что верошпирон действует на сурфактант — особое вещество, которое выстилает альвеолы изнутри и регулирует поверхностное натяжение «смазки» внутри альвеол при изменении их объема. Эту рекомендацию я неоднократно использовала в практике, но четкого мнения о ее эффективности у меня нет.

- ◆ При значительной эмфиземе затрудняется работа сердца, поскольку кровеносных сосудов в легких становится меньше, а из оставшихся некоторые сдавливаются. Поэтому сердце может нуждаться в поддержке. В связи с этим применяют препараты, улучшающие микроциркуляцию и облегчающие протекание крови по сосудам.

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

— **У** вас в конторе сколько человек работает?

— Да примерно треть.

— **Ты** за кого будешь болеть на чемпионате мира?

— За наших, конечно!

— А потом за кого?

— **Доктор**, я вам так благодарен! — говорит пациент, протягивая врачу увесистую сумку. — Тут коньяк, икра, крабы, конфеты...

— **Позвольте!** Как вы смее так бездарно тратить мои деньги?!

— **Назовите** признаки беременности, — говорит профессор студенту.

— Большой живот, отсутствие менструаций, тошнота...

— Ну что ж, после вашего ответа к первым двум признакам у меня добавился третий. Когда рожу, приходите пересдавать.

— **Интересно**, какой урожай будет в этом году?

— Средний. Хуже, чем в прошлом году, но лучше, чем в будущем.

— **Петь**, говорят, ты женился! Что тебя заставило?

— Да очень уж мне не нравилось в столовку ходить!

— А теперь?

— Теперь нравится.

— **Маш**, ты что, опять беременна?

— Да.

— От кого?

— Да бывший муж приходил извиняться, что бросил меня одну с двумя детьми.



Вера Кузнецова

# Целлюлитом заражаются мужчины?

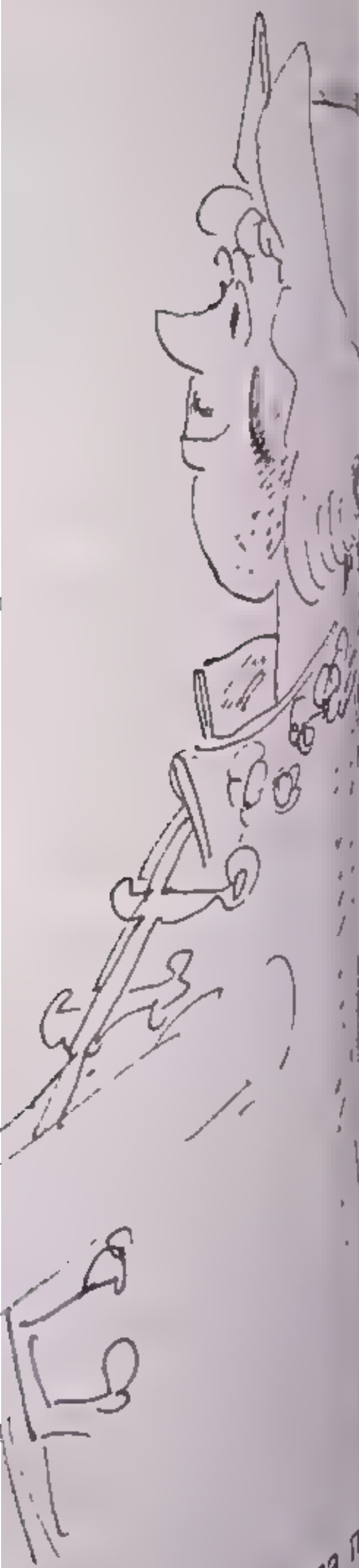
О целлюлите впервые заговорили во Франции в 20-х годах прошлого века. Тогда появление бугристых участков кожи, похожих на апельсиновую корку, связывали с ревматическими заболеваниями. Гипотеза не подтвердилась, и о целлюлите забыли. Но в 1973 году с легкой руки Николь Ронсар, владелицы крупного салона красоты в Нью-Йорке, проблема «апельсиновой корки» получила вторую жизнь — уже в косметологии.



На борьбу с новой напастью была призвана вся мощь косметической индустрии. За короткий период тема целлюлита вышла в лидеры. Стали появляться всевозможные мифы и домыслы. На одном из Интернет-форумов, например, всерьез утверждалось, что целлюлитом женщины обязаны мужчинам. Аргументация была убийственно проста: «Пока я не вышла замуж, у меня все было нормально. Это он испортил мне фигуру!»

Консервативно настроенная часть медиков считает целлюлит надуманной проблемой. Мол, он всегда был, есть и будет, поскольку связан с особенностями строения женского организма. В качестве доказательства обычно демонстрируют фотографии родных красавиц с картин эпохи Возрождения. По





мнению консерваторов, целлюлит — это обычное скопление жировой ткани в области бедер и ягодиц, по своему составу не отличающееся от жировой ткани в других областях. Хотите обойтись без целлюлита — следите за своим весом, только и всего.

Но такая аргументация не очень убедительна. Во-первых, эффект «апельсиновой корки» наблюдается не только у женщин, но и у мужчин. Во-вторых, целлюлитом страдают не только полные люди. А в-третьих, проблема не надуманна. Современные люди придают немалое значение своему внешнему виду и вправе рассчитывать на помощь врачей и косметологов в борьбе с физическими изъянами. В том числе — и с эффектом «апельсиновой корки», который заметно портит фигуру.

Так что же такое целлюлит и как от него избавиться? С этими вопросами мы обратились к Г.Р.Франкену — руководителю представительства немецкой компании «VEGAS COSMETICS», специализирующейся на выпуске препаратов по борьбе с целлюлитом и уходу за кожей.

— Господин Франкен, какова, по вашему, природа целлюлита? Это сугубо эстетическая проблема или заболевание?

— Я принадлежу к той части специалистов, которые считают целлюлит не только эстетической проблемой. Если им не заниматься, то вполне вероятно, что в будущем придется столкнуться с варикозным расширением вен, тромбозом и даже заболеваниями внутренних органов. На первых порах целлюлит развивается скрыто, на первой стадии его обнаруживают, как правило, случайно. Когда он становится заметным для окружающих, речь идет

уже как минимум о второй стадии.

— С чего же он начинается?

— При целлюлите происходит увеличение жировых клеток. Такие клетки существуют везде как прослойка между кожей и мышцами. Именно по этой причине целлюлит образуется везде, если вовремя не принять меры. Исключение составляют только ладони, ступни и кожа головы. Там жировые клетки выполняют другую роль и не могут увеличиваться.

В нормальном состоянии жировая клетка имеет размер булавочной головки, но при целлюлите она может увеличиться в 10 раз и достигать размера фасолины. А увеличивается она потому, что в организме нарушаются функции системы детоксикации. Эффект «апельсиновой корки», если говорить коротко, — это проблема, связанная с неправильным обменом веществ, точнее с недостаточным очищением организма. Жировая клетка превращается в «свалку» вредных веществ. Важно ведь не только снабжать организм питательными веществами, но и позаботиться о системе очищения. Тут на первый план выходит лимфатическая система. Ее задача — возвращение конечных продуктов обмена веществ из тканей в кровь. Традиционная медицина считает лимфатическую систему закономерно более пассивной, чем кровообращение. Но многие врачи в Германии уделяют ее функциям все больше внимания и принимают меры, чтобы активизировать ее работу.

— Но обычно при обсуждении этой темы говорят о другом. Тем, у кого появился целлюлит, советуют придерживаться малокалорийной диеты и увеличивать физические нагрузки.

напастью была про-  
й индустрии. За корот-  
вышла в лидеры. С  
ые мифы и домыслы  
мов, например, все  
олитом женщины обес-  
дия была убийствен-  
амуж, у меня все бы-  
л мне фигуру!  
строенная часть  
анной проблеме  
доскольку  
момент



— Действительно, самое распространенное мнение о природе целлюлита связано с перееданием. Но как тогда объяснить, что он встречается у женщин с нормальным и даже сниженным весом? Значит, дело не только в избыточном питании. Сейчас редкий женский журнал обходится без описания очередной диеты. Но не кажется ли вам, что огромное разнообразие диет лишний раз свидетельствует об их низкой эффективности? Ко мне на консультации часто приходят женщины, которые после очередной диеты набирают лишние 5-7 килограммов. Кстати, объяснение целлюлита перееданием часто используется для того, чтобы вину за отсутствие результатов переложить на пациента. Его просто упрекают в несоблюдении диеты.

Сходная картина и с физическими упражнениями. Я знаком с женщинами, которые регулярно занимаются в спортклубах, но не могут справиться с целлюлитом. Умеренность в питании и физические нагрузки помогают в борьбе с жировыми отложениями, а не с целлюлитом.

— А разве это не одно и то же?

— Это разные вещи, но часто даже опытный косметолог не может отличить жировые складки от целлюлита. От эффекта «апельсиновой корки» не застрахованы даже худые и стройные. А у полных женщин целлюлит очень редко сочетается с жировыми складками.

Дело в том, что жировые отложения — это отложенные про запас питательные вещества. Возможность накапливать в тканях запас питательных веществ заложена в нас природой. И бороться с жировыми отложениями можно простым

ше есть и тратить больше энергии.

А целлюлит представляет собой увеличенные жировые клетки, в которых замедлен обмен веществ. Вредные вещества из них должны выводиться по лимфатическим сосудам. Но у лимфатической системы нет такого мощного насоса, как сердце у кровеносной системы. Из позвоночных только у лягушки есть орган, который проталкивает лимфу по лимфатическим сосудам. В человеческом же организме продвижению лимфы способствуют мышечные сокращения самих лимфатических сосудов и скелетных мышц. Поэтому она движется по сосудам лучше, когда человек двигается, когда у него задействованы мышцы ног. Особую роль здесь играют мышцы икр, их даже иногда называют «вторым сердцем».

— Тогда непонятно, почему физические нагрузки не способны избавить от целлюлита. С одной стороны, вы утверждаете, что движения совершенно бесполезны, а с другой — говорите о большой роли сокращения мышц.

— Дело в том, что для нормальной работы мышечного «насоса» одних сокращений мышц недостаточно. Необходимо еще, чтобы в организме была упругая соединительная ткань кожи. Если это условие не выполнено, то вы можете каждый день пробегать по 10 километрам и питаться одними овощами, но от целлюлита не избавитесь. Постараюсь пояснить это на простом примере. Многие клеили дома обои и знают, что иногда под ними образуются воздушные пузыри, которые выгоняются специальным валиком. Вы давите на валик, он выталкивает пузырь, и поверхность становится ровной. Но если вы попытаетесь выгнать пузырь не на



твердой стене, а на поролоне, то у вас ничего не получится — валику не во что будет упереться, пузырь примнет поролон и останется на месте. Если у вас соединительная ткань (в нашем примере это основа) достаточно упругая, то лимфа (воздушный пузырь) с помощью мышц (валик) легко проталкивается по сосудам. Если же она вялая и податливая (как поролон), то лимфа движется плохо.

— Значит, все дело в упругости соединительной ткани?

— Да, при целлюлите речь идет именно о соединительной ткани кожи. Состоит она в основном из волокон коллагена и эластина. Эти вещества постоянно вырабатываются в организме. Но с возрастом процесс замедляется, что приводит к естественному изнашиванию соединительной ткани, образованию морщин, потере эластичности и упругости кожи.

Причин, снижающих воспроизводство коллагена и эластина, много. Это и стрессы, и неправильное питание, и использование гормональных препаратов, в частности противозачаточных средств, и употребление алкоголя и табака, и нарушение режима сна.

Вообще нужно отметить, что между изменениями в структуре соединительных тканей и работой гормонов существует тесная связь. Женщины, у которых от природы много женских половых гормонов, обладающие женственными формами, более склонны к целлюлиту, чем те, у которых уровень женских гормонов ниже, менее развиты грудь и бедра.

Потребление продуктов животного происхождения, содержащих гормоны (которыми нередко кормят животных для наращивания

массы), пожалуй, главная причина ослабления соединительной ткани и возникновения целлюлита. Видимо, этим объясняется, что он все чаще наблюдается и у мужчин. Поэтому по возможности питание должно быть натуральным.

Не стоит злоупотреблять и синтетическими моющими средствами при мытье посуды. Вещества, входящие в состав моющих средств, снижают содержание мужских гормонов, нарушая тем самым тонкий природный баланс.

— Выходит, сколько себя ни ограничивай в еде и ни истязай физическими упражнениями, толку все равно не будет. Какие же методы борьбы с целлюлитом вы считаете эффективными?

— Я категорически против жестких ограничений и всяческих истязаний. Кроме стресса вы такими способами ничего не достигнете. А стресс, как мы уже отмечали, — одна из причин ослабления соединительной ткани. Все должно быть в меру. На сегодняшний день накоплен большой арсенал приемов борьбы с целлюлитом. Много зависит от того, какую цель вы перед собой ставите. Если вы хотите добиться только внешнего результата, то вам стоит запастись терпением на месяц-другой. Именно за этот срок вы сможете подготовить себя, например, к отпуску. При этом нужно немного изменить рацион, по возможности исключив из него ненатуральные продукты (содержащие консерванты, гормоны, красители и т.п.), пить больше жидкости (до 2,5 л чистой воды), делать ежедневно десятиминутную гимнастику и использовать перед сном специальные косметические средства, стимулирующие кровообращение и отток лимфы.



Если же у вас более серьезные цели и вы намерены основательно бороться с целлюлитом, потребуются 8-10 недель. В этом случае не обойтись без специальных процедур (например, таких, как лимфодренаж), которые делают в косметических клиниках. Есть, конечно, и более радикальные способы борьбы с целлюлитом, например липосакция (отсасывание жира). Но это довольно рискованная процедура, после нее на теле могут образоваться долго не заживающие гематомы. Иногда появляется асимметрия: ноги приобретают разную форму. Кроме того, следует помнить, что ни одна из существующих современных методик не дает 100%-ной гарантии.

— А что входит в состав антицеллюлитных препаратов? Когда в рекламном ролике женщина на наших глазах снимает кожу, как одежду, создается впечатление, что эти кремы и лосьоны содержат экзотические ингредиенты.

— Все гораздо проще. Практически все антицеллюлитные препараты делятся на две группы — одни улучшают кровоснабжение, другие стимулируют отток лимфы. Первой группе препаратов свойственно вызывать покраснение кожи и жжение. В их состав входят вещества, вызывающие раздражение кожи и расширение подкожных кровеносных сосудов, — гистамин, различные эфирные масла, вещества животного происхождения. Капилляры расширяются и увеличивают приток свежей артериальной крови, богатой кислородом. А кислород, как известно, расщепляет жир.

Препараты другой группы стимулируют процессы обмена в коже, способствуют ее обновлению, повышают эластичность. Они изготавли-

ваются на основе комплексов биологически активных веществ растительного происхождения — экстрактов плюща, арники, окопника и т.п.

В состав наших препаратов входит более трех десятков различных ингредиентов. Упор сделан на использование веществ растительного происхождения, что диктуется немецким экологическим законодательством, одним из самых жестких в Европе. Наши косметические препараты представляют собой сложные композиции, для их изготовления используется современное лабораторное оборудование.

— Насколько хлопотны и продолжительны антицеллюлитные процедуры, которые вы предлагаете? Далеко не каждая женщина может уделять борьбе с целлюлитом много времени.

— Для примера расскажу о нашей программе-минимум. Процедура проводится перед сном. Вы спите — и одновременно боретесь с целлюлитом. Условно она делится на три этапа. Сначала мы рекомендуем провести пилинг кожи проблемных зон (бедер, второго подбородка, живота) с помощью специального крема или салфетки из микрофибры. Это увеличивает эффективность любых косметических процедур на 20-30 процентов. Затем на подготовленную кожу бедер или другой части тела наносится специальный антицеллюлитный лосьон (CELLULITE LOTION). Его задача — активизировать кровообращение, улучшить обменные процессы и повысить эластичность кожи. В результате его действия происходит покраснение кожи, появляется легкое жжение. Жировые отложения начинают уменьшаться. Через 45-60 минут на это место наносится специальный гель для тела (BODY



GEL), стимулирующий отток лимфы и очищение подкожных сосудов. Он успокаивает и освежает кожу одновременно. И лосьон, и гель быстро впитываются, не оставляют следов и при необходимости легко смываются водой. Утром добавляется легкая гимнастика длительностью 5-10 минут. Вот и все.

Выполнять эту процедуру следует ежедневно в течение полутора-двух месяцев. Как правило, за это время многим удастся заметно улучшить внешний вид и уменьшить объем тела на 1-2 размера. Изменения можно заметить уже после первых трех процедур. Флаконов с антицеллюлитным лосьоном и гелем для тела хватает примерно на месяц. Тем же, кто хочет за месяц привести тело в порядок к отпуску и у кого есть время, процедуру следует выполнять 2 раза в день.

— Господин Франкен, существует такое наблюдение: французская косметика хороша для молоденьких девушек, а немецкая — для зрелых женщин. Насколько это верно?

— Сравнение любопытное, и, думаю, оно отражает суть. Когда организм женщины молод, требуется совсем немного усилий, чтобы подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки. Девушкам важно добиться внешнего эффекта, остальное природа и молодость сделают сами. С возрастом же сохранять красоту становится все сложнее, и организму нужно помогать. Как правило, уже после рождения первого ребенка женщины сталкиваются с проблемами косметического плана

— растянутый живот, опустившаяся грудь, лишние килограммы. Чтобы со всем этим справиться, нужно использовать достижения высоких технологий в области косметологии и медицины.

Мы, немцы, в силу нашего национального характера, ко всему подходим дотошно. Тщательно просчитываем последствия применения тех или иных способов омоложения с точки зрения их безопасности для организма. Для нас в косметике главное здоровье, а потом уже красота, потому что нездоровое тело не может быть совершенным.

Не секрет, что некоторые известные косметические фирмы испытывают трудности с выходом на рынок Германии, поскольку не в состоянии удовлетворять строгим местным стандартам. Кроме того, наше законодательство требует подтверждения заявленных в рекламе свойств. Если производитель обещает достижение какого-либо эффекта, то должен подтвердить его документально. Это служит серьезным барьером для недобросовестных производителей и рекламодателей.

— И последний вопрос: правда ли, что женщины могут заразиться целлюлитом от мужчин?

— Конечно нет. Но роль мужчин в сохранении женского здоровья и красоты очень важна. Ведь от того, насколько мужчина заботится о женщине, зависит, как она будет выглядеть. Мужчина должен нести ответственность за внешний вид своей прекрасной половины. В том числе и материальную.

**VEGAS COSMETICS**

Москва, Олимпийский пр-т, 16/1. Тел. (495) 502-9849, 502-9858

e-mail: [russia@vegas-cosmetics.ru](mailto:russia@vegas-cosmetics.ru)

Вся продукция сертифицирована.

Предъявителям журнала — скидка 10%



Александра Фалалеева

# НА ЗАВТРАК — ВОЗДУХ НА ОБЕД — СОЛНЦЕ НА УЖИН — ВОДА

Есть люди, которым  
дома ну никак  
не сидится.

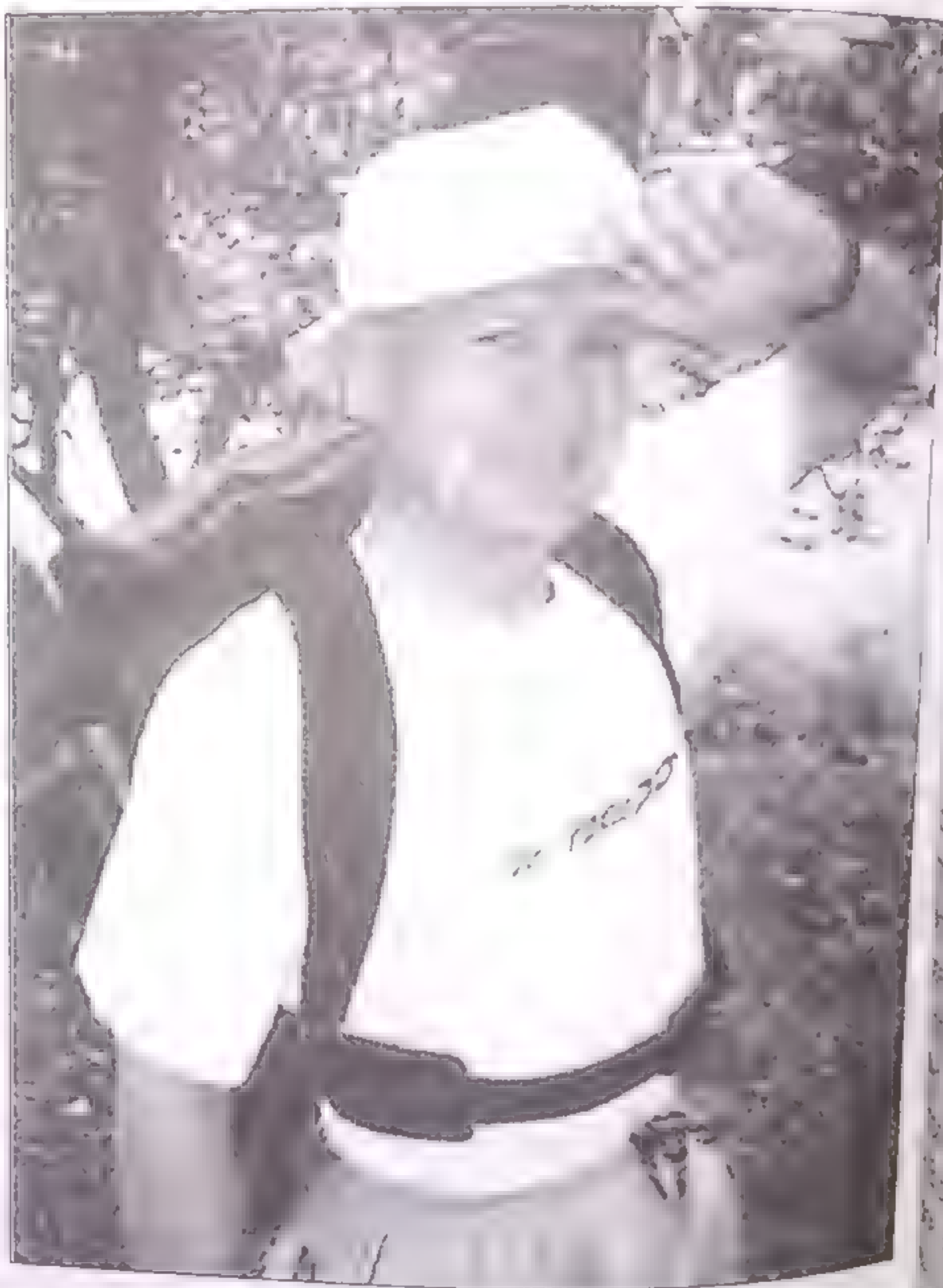
Они, неугомонные,  
всегда в пути.

Колесят по дорогам  
на велосипедах,  
плывут по рекам  
на байдарках.

Хабаровчанин

Владимир Пинчук —  
из их числа.

Он путешествует  
по миру не на  
колесах, а пешком,  
да еще и на пустой  
желудок. По мнению  
53-летнего  
Владимира  
Федоровича,  
это лучший способ  
убежать  
от старости.



После пединститута Владимир Пинчук работал учителем русского языка и литературы в школе, занимался лыжным спортом, потом увлекся бальными и спортивными танцами. Предпочтение отдавал чечетке, даже ездил в Москву брать уроки степа у заслуженного артиста России Владимира Кирсанова — того самого, который был чечетку в фильме «Зимний вечер в Гаграх» за Евгением Стигнеевым.

Пинчук работал в ансамбле «Амурские ритмы», выступал с концертами, преподавал хореогра-



фию. И вдруг у него заболели суставы, да так сильно, что не только танцевать, но и ходить стало больно. Неожиданно открылась язва желудка. Что делать? Пинчук принялся изучать литературу по здоровью и на основе полученных знаний составил свою систему оздоровления, где главное место отвел дозированному лечебному голоданию. Со временем к нему вернулось ощущение надежного здоровья, молодости и переполняющей организм энергии. Энергии этой хватило на несколько многокилометровых пеших походов, первый из которых, во Владивосток, Владимир Пинчук совершил в 2002 году.

### Пешие марафоны Пинчука

От Хабаровска до Владивостока около 900 километров. Поезд преодолевает их за 12 часов, на автомобиле можно промчаться с ветерком часов за десять, на самолете — за два. А Владимир Федорович от вокзала до вокзала прошел за 21 день, причем при полном голодании и ограниченном, несмотря на жару, приеме воды (первые два дня он и вовсе ничего не пил). За это время он похудел на 14 килограммов, но, когда прибыл во Владивосток, медицинская комиссия признала состояние здоровья путешественника удовлетворительным.

Второе «голодное» путешествие Владимир Пинчук совершил из Хабаровска до поселка Сковородино, что в Амурской области. За три недели он прошел 870 километров по строящейся трассе. В день преодолевал в среднем по 50 километров, а в конце маршрута, когда, казалось бы, силы должны быть на исходе, прошагал за день отрезок трассы в 62 километра. Все это время у Владимира Федоровича во рту не было ни крошки, а первые пять дней он обходился и без воды. За время перехода он исходил две пары кроссовок, терпел холод и сырость по ночам, не дававшие хорошенько выспаться, недостаток воды и плохое покрытие трассы, но бодрость духа и оптимизм не потерял.

В прошлом году отважный путешественник отправился из Хабаровска в Китай. Часть пути, до поселка Корфовский, его сопровождали единомышленники, такие же, как он, приверженцы здорового образа жизни. Далее Владимир Фе-

*При голодании человек не должен потерять более 25% своего веса.*

*Если это произойдет, могут начаться необратимые процессы.*



## СОВЕТЫ ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ

### Берегите ноги

Лучшие профилактические меры от потертостей и мозолей в походе — частое мытье ног, сухие чистые носки, удобная просторная обувь с нетугой шнуровкой.

Вопреки расхожему мнению, больше всего натирают кожу хлопчатобумажные носки, особенно если их надевать на потные ноги. Носки должны быть из смешанной ткани, с добавлением синтетики.

Никогда не натирают ноги толстые шерстяные носки грубой вязки, поэтому многие туристы предпочитают их даже летом. Они хорошо впитывают пот, оберегают кожу от песка и камешков. Распространенная ошибка новичков — надевать под шерстяные носки тонкие. Имеет смысл, наоборот, надеть поверх шерстяных носков тонкие (шерстяные будут меньше изнашиваться).

Чтобы жесткие задники кроссовок не натирали ногу, протрите их свечкой, влажным мылом или смочите спиртом.

При первых же признаках потертости немедленно устраните ее причину (складки на но-

дорович пошел один. За 26 дней (путь туда и обратно!) он преодолел около тысячи километров. В его новеньком рюкзаке лежали непромокаемый плащ, тоже новый, фляга с чистой водой и другие полезные в дороге вещи. В нем не было только еды. Большая часть маршрута пролегла по китайской земле. В день прибытия в Харбин местные врачи констатировали прекрасное состояние здоровья путешественника.

Вернувшись домой, Владимир Федорович начал готовиться к новому переходу. Куда пойти в следующий раз, он пока не решил. Но одно знает точно: предстоящий маршрут будет длиннее предыдущих.

Трудности Пинчука не пугают. Он научился приспосабливаться к разным неудобствам. В день он проходит примерно 50 километров — таков ритм каждого пешего перехода путешественника.

Ночует Пинчук там, где его застанет темнота. — в палатке, которую носит с собой, в сарайчике с сеном, у гостеприимных хозяев. Чувство голода путешественника совершенно не беспокоит. Несколько дней он, как правило, обходится и без питья. А после сухого голодания самым сложным в пути становится поиск чистой воды. Пинчук просит ее у водителей на трассах, у сельских жителей, пьет из колодцев и даже из рек, пребывая в уверенности, что во время такой экстремальной нагрузки ни один микроб не сможет выжить в его организме.

Путешественник каждый раз долго готовится к предстоящему походу, рассчитывает маршрут по часам, советуется с врачами, проходит медицинский осмотр. Врачи предупреждают, что голодание, особенно сухое, сопряжено с риском может вызвать нарушение сердечного ритма. Однако это не останавливает Пинчука. Он уверен в себе.

### Момент истины

— У многих людей складывается впечатление, что мой образ жизни — чудачество, что я ставлю никому не нужные рекорды, — рассказывает Владимир Федорович. — Между тем отлаженная за многие годы система оздоровления дает возможность прожить до ста лет, а то и больше. На



просто прожить, а активно работать и не чувствовать себя скучающим пенсионером.

До поры до времени человек живет в напряженном ритме, решает множество проблем на работе, в семье, переживает стрессы, потом начинает болеть. И когда приходит, прихрамывая, долгожданная пенсия, он чувствует, что никому особо не нужен, всем в тягость. А душа-то молодая! Она-то знает, что можно еще полноценно жить и радоваться этому!

Что нужно для того, чтобы не поддаваться старости? Да просто изменить привычный образ жизни, если он далек от здорового. К такому решению может подтолкнуть жизненная ситуация. Например, стал человек болеть — и понял, что спасти себя может только сам. Или прочитал интересную книгу по оздоровлению тела и души — и она его задела. Или познакомился с человеком, обладающим неиссякаемой энергией и здоровьем — и вдохновился его примером.

У меня такой переворот произошел в 1990 году, когда я прочитал книгу Поля Брэгга «Чудо голодания». Прошло еще четыре года. Это было время раздумий. Тело мое противилось голодовкам. Разум был в подчинении у плоти. Психологически трудно было перейти на новый образ жизни, но разваливающееся здоровье заставило действовать. Решительно, постепенно и настойчиво.

А ведь я не пил, не курил, спортом занимался круглый год, без перерывов. Кажется, живи себе

сках, камешки и песок в обуви и т.п.) и защитите это место мягким тампоном из ваты или марли, закрепив его пластырем (можно заранее наклеивать пластырь в уязвимые места). Но если уже образовалась ранка, обработайте ее антисептиком и забинтуйте.

### Скорая помощь — фитотерапия

При потертостях и мозолях можно прикладывать к ним кашицу из листьев мать-и-мачехи, лопуха или подорожника и закреплять пластырем.

Трещины на ступнях заживит лапчатка гусиная. В поход можно захватить мазь, приготовленную из порошка сухой лапчатки, смешанного со сливочным маслом.

Незаменимая трава для путешественников — репешок. С настоящим репешком делают ножные ванночки при ушибах и для снятия усталости после больших пеших переходов. Свежие измельченные листья репешка прикладывают к воспаленным участкам кожи.

Если ноги устали от ходьбы, перед сном натрите их до коленей листьями лопуха, наденьте теплые носки — и в





спальный мешок! Размятые листья лопуха можно также прикладывать к ранкам, местам ушибов и растяжений.

Александр Суворов вслед за Александром Македонским требовал, чтобы солдаты держали в ранце порошок для присыпания ран и порезов, приготовленный из «солдатской травы» — тысячелистника.

Если вы нечаянно обожглись, сидя у костра, или плеснули на кожу кипятка, посыпьте больное место порошком из цветков таволги вязолистной.

Помогут туристу и грибы. Стерильную белую мякоть молодых дождевиков, обладающую кровоостанавливающими и бактерицидными свойствами, прикладывают к ранам, порезам и местам ожогов.

Снять судороги в ногах поможет такой прием: надо с силой поколачивать кулаками голые ягодицы (это можно использовать и в качестве профилактики судорог).

в удовольствие. Ан, нет! Потребовалось переосмыслить прожитую жизнь, прочитать много по нетрадиционной медицине, отвергнуть многие предрассудки.

1994 год — это точка отсчета моего нового этапа жизни, который продолжается без перебоев и пропусков по настоящее время. Основание — лечебное голодание.

Сильный психологический настрой, вера в метод, решимость изменить себя, прежде всего духовно, и стать победителем — первый шаг в моей системе оздоровления. Осознав себя готовым к длительной борьбе, я приступил к практическим действиям. Экспериментировал со своей плотью, но делал это осторожно, постепенно и систематически.

За всю жизнь человек использует свои физические возможности только на одну треть. Больше половины! А умственные способности и того меньше. Так что бояться нечего. Я начал экспериментировать. Конечно, знал, что будут проблемы, неудачи, но был готов к издержкам. В конце концов позитивно мыслящий человек добьется своего. Он рожден, чтобы гореть маленькой яркой звездочкой до ста и более лет, не болеть и быть счастливым.

Итак, подготовив себя психологически, я почувствовал, как постепенно вырисовывается и практический каркас моей системы лечебного голодания.

### Периоды голодания

Один раз в неделю я провожу 26-часовое сухое голодание. Не пью воду и не ем, но контактирую с водой (обливаюсь, умываюсь, чищу зубы). Начинаю голодать со вторника, заканчиваю в среду. В этот период происходит интенсивное очищение органов желудочно-кишечного тракта.

Три раза в год провожу 7-суточные голодания — в ноябре, феврале и мае. Причем первые пять суток — сухое голодание. Воду не пью, но контактирую с водой. С 7-суточного голодания начинается очищение организма. Этого срока хватило мне, чтобы вылечить желудок от часто повторяющихся ноющих болей. Кожа очистилась совершенно. Порезы и ранки стали заживать мгновенно. При семисуточных голоданиях я ра-



ботаю в полном режиме: веду уроки танцев, провожу занятия шейпинга и аэробики, никаких поблажек себе не делаю.

Летнее голодание (я провожу его в августе, во время отпуска) у меня самое длительное. Оно все время увеличивается по продолжительности и к августу 2004 года достигло 25 суток. Первые пять суток — сухое голодание, причем суровое: полное отсутствие воды и контакта с ней (не обливаюсь, не умываюсь, не чищу зубы, под дождь не попадаю и т.д.). Во время такого «марафонского» голодания происходит полное, глубокое очищение и омоложение организма.

### Как очищается организм?

Почему я провожу именно четыре больших голодания в году — не больше и не меньше? Потому что за три месяца организм успевает прилично засориться и в то же время полностью восстановиться от предыдущего голодания. Сроки проверены за годы моей практики.

По моему убеждению, лечебное голодание — самая эффективная система очищения организма. Моясь в бане, мы чистим только верхний, кожный покров. От болезней это не спасает. Пример: помыв машину на автомойке, не посчитали нужным заменить износившиеся старые детали. Машина блесит, как новенькая, однако далеко на ней не уедешь.

А зачем нужны сухие голодания и почему они длятся у меня семь суток — не больше и не меньше? Потому что, на мой взгляд, это наиболее оптимальный срок для тех, кто живет интенсивно и испытывает приличные физические нагрузки.

Голодая на чистой воде, можно стать здоровым и энергичным человеком, работоспособным долгожителем, но внешний облик омолодить не удастся: останутся складки на теле, морщинистая кожа на лице и руках. Некоторые исследователи связывают это с избытком дейтериевой воды, содержащей тяжелый водород (у такого водорода ядро атома состоит не из одного протона, как обычно, а из протона и нейтрона). Дейтериевая вода поступает в наш организм в малом количестве, но имеет способность накапливаться. А вывести ее избыток из организма помогает, по моему убеждению, именно сухое голодание.

### Чистая вода

Хорошая питьевая вода обычно бывает в источниках, бьющих на склоне берега реки или другого водоема. Но такие источники встречаются не часто. Как быть, если единственно доступная вода внушает опасения? Наиболее радикальный способ очистки воды от микробов — длительное кипячение. Но бывают случаи, когда и это сделать невозможно. Спасают специальные таблетки для обеззараживания болотной воды, которыми надо запастись заранее. Если же их нет, можно добавить в воду несколько капель йода или крупинок марганцовки. Существуют и народные способы очистки и облагораживания воды. «Подозрительную» воду нужно отстоять, а затем положить в нее листья черемухи или веточки рябины. Примерно через два часа неприятные запах и вкус полностью исчезнут.

Набирая воду из заболоченного пруда, не следует просто черпать ее. Лучше вырыть рядом с прудом ямку и подождать несколько минут, пока она заполнится более чистой, отфильтрованной через грунт водой.



## Спасение от насекомых

От последствий укусов слепней, ос, мошек и комаров спасет подорожник. Сорвите несколько листочков, промойте их кипяченой водой, разотрите между ладонями и появившимся соком смажьте зудящие от укусов участки кожи. Боль и жжение быстро пройдут. Снять зуд от укусов насекомых помогут также листья одуванчика, пижмы и полыни.

Черемуха, полынь, бузина, пижма обладают сильными репеллентными свойствами. Если в палатке подвесить веточки и пучки этих растений, то они защитят от насекомых. Опытные туристы предпочитают устраивать бивак возле зарослей черемухи — комары избегают их. Ромашка аптечная и багульник болотный содержат вещества, которые при сжигании отпугивают насекомых, поэтому время от времени можно подбрасывать в костер несколько стеблей этих растений.

Предел курса очищения голодом — волчий аппетит и розовый язык. Выход из голодания я делал сначала по Полю Брэггу (помидоры, капуста, морковка, апельсин). Туговато, долго и трудно. Сейчас выхожу из голодания на кефире. Просто отлично!

## У каждого — свой путь к здоровью

Глядя на Владимира Федоровича, трудно не поверить в эффективность его системы оздоровления — уж очень молодо и бодро он выглядит в свои 53 года. Поневоле заражаешься его верой в огромные возможности человеческого организма. Правда, тут же ловишь себя на мысли, что такие подвиги, как пешие марафоны, длительный отказ от пищи, сухое голодание, не всем по силам. Кстати, у Пинчука можно поучиться и другим способам оздоровления.

Более 10 лет он обливается ледяной водой на улице по системе Порфирия Иванова. Начинать с обливаний дома, в ванной, через полтора года приступил к зимним прогулкам в полуобнаженном виде: футболке, шортах, вязаной шапочке и тапочках-плетенках, а спустя три года начал обливаться на улице при любой погоде.

Кроме того, Владимир Федорович придерживается раздельного питания, пьет только очищенную воду. Занимается танцами, аэробикой, йогой, спортом, аутотренингом.

Следуя своей системе оздоровления, он убедился, что она просто не позволяет стареть. Только человек приготовится приуныть, а его — раз, и почистят, надроят, как самовар. Он снова бодр и весел.

Пинчук вовсе не призывает всех следовать его системе — у каждого свой путь к здоровью и активному долголетию. Главное — что-то предпринимать для укрепления и омоложения организма, не сидеть на месте, жалуясь на недуги, а больше двигаться, действовать, наполнять свой день делами и интересными событиями, уходить от хворей и старости. Лучше — куда-нибудь подалее, с рюкзаком за плечами!



ФОТО  
КОНКУРС

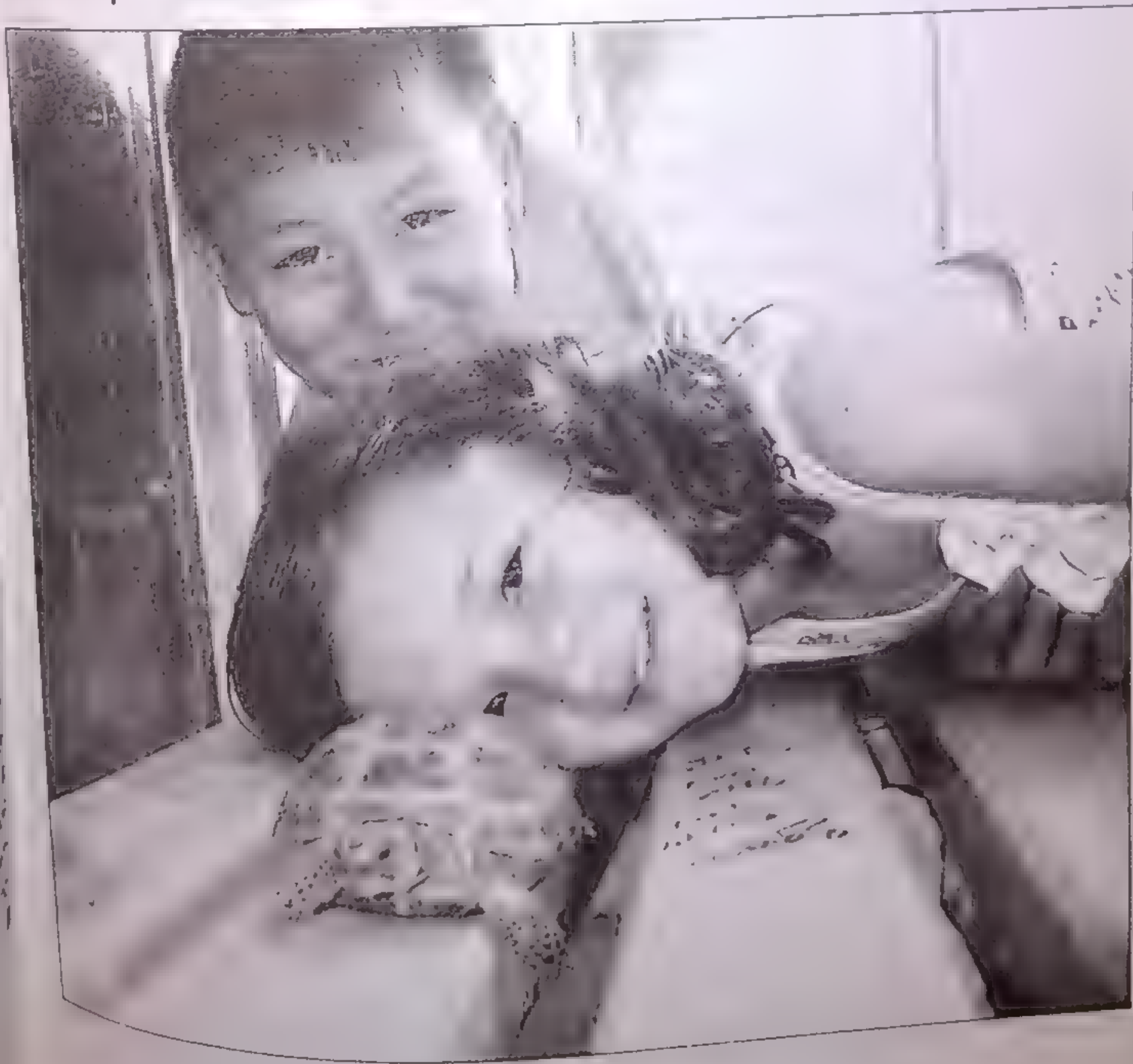
# БУДЬ ЗДОРОВ!

Конкурс на лучшую любительскую фотографию продолжается. Итоги будут подведены в конце года. Победителя ждут призы — подписка на журнал «Будь здоров!» и фен **PHILIPS** (HP 4892 00 SalonPro AC professional).

Просим авторов фотографий кроме фамилии указывать адрес и профессию. И обязательно давать название своему произведению.

## ЧЕРЕПАШКА

Фото Ирины Шаменковой





# ГИПНОЗ: лечение без мистики

Гипноз с давних времен используется для исцеления человека и коррекции последствий неблагоприятных ситуаций. Но так ли безопасно его применение?

Можно ли говорить о лечебной эффективности этого метода сегодня, когда существует масса современных медицинских технологий? Об этом мы беседуем с национальным представителем России в Европейской Ассоциации Психотерапии, ведущим научным сотрудником НИИ психиатрии МЗ России доктором медицинских наук Рашитом Джаудатовичем Тукаевым.



— Рашит Джаудатович, божество сна в древнегреческой мифологии носит имя Гипнос. Слова «гипноз» и «сон» происходят от одного греческого слова «hypnos». Наверное, это не случайно: гипноз родственен состоянию сна?

— Действительно, долгое время понятие гипноза связывалось со сном. В то же время уже первые исследователи отмечали, что это совершенно другое состояние. К примеру, ученый Афанасий Кирхер в 1646 году провел опыты по введению в гипнотическое состояние жи-

вотных и птиц. В частности, он укладывал курицу в неестественное для нее положение — на бок или на спину и какое-то время удерживал в этой позе, пока она не успокаивалась. Затем проводил мелом черту перед клювом птицы и отходил от нее. Курица, несмотря на крайне неудобное положение, застывала, словно мертвая, и долго сохраняла неподвижность.

И в этом примере, и в современных техниках погружения в гипноз главным условием является своеобразная тупиковая ситуация, в ко-



# ение мисти



и птиц. В частности, она  
улицу в неестественно  
ожение — на бок или на  
кое-то время удержива  
атем проводил мелом  
ключом птицы и отпос  
улица, несмотря на то  
ное положение. Засты  
мертвая, и долго сох  
примере. И в со  
погружения в  
является в  
тупидом

торой живое существо теряет воз-  
можность принять решение или ре-  
ализовать его в форме движения.  
Реакция на подобную тупиковую си-  
туацию есть кратковременное воз-  
буждение, которое переводит мозг  
и организм в целом в предохрани-  
тельный режим особых состояний  
сознания — так называемый гипно-  
тический транс. Это третий режим  
работы мозга наряду со сном и  
бодрствованием, не похожий ни на  
то, ни на другое. При этом же режи-  
ме происходят медитация и ауто-  
генное погружение.

В связи с возбуждением опреде-  
ленных зон головного мозга, преж-  
де всего его активирующей систе-  
мы — ретикулярной формации, гип-  
нотическое состояние претерпева-  
ет несколько фаз. В первой фазе у  
гипнотизируемого наступает чув-  
ство приятной тяжести во всем те-  
ле, пропадает желание двигаться,  
появляется ровное и глубокое ды-  
хание. Во второй фазе человек пол-  
ностью входит в состояние транса:  
он уже не в силах открыть глаза, у  
него появляется своеобразная ту-  
гоподвижность мышц, кожная чув-  
ствительность притупляется. В тре-  
тьей фазе эти явления становятся  
еще более выраженными, возника-  
ет возможность реализации вну-  
шенных и спонтанных ощущений и  
образов. Но в реальность пациент  
возвращается свободно, как после  
обычного здорового сна, вне зави-  
симости от глубины гипнотического  
транса.

— Но считается, что транс — это  
нечто сверхъестественное и не  
очень безопасное...

— В свое время с легкой руки Зиг-  
мунда Фрейда (кстати, не очень  
удачного гипнолога) подсознание,  
или «бессознательное», долго рас-  
сматривалось в психотерапии как

место, куда вытесняются «запрет-  
ные» помыслы и инстинкты, кото-  
рые приводят к психическим и сек-  
суальным расстройствам, когда  
«прорываются наружу». В отличие  
от Фрейда выдающийся современ-  
ный американский психиатр и пси-  
хотерапевт Милтон Эриксон назвал  
«бессознательное» резервуаром  
огромных ресурсов — преодолений  
и побед, радостных и счастливых  
мгновений, в свое время пережива-  
емых каждым человеком. Но, к со-  
жалению, эти ресурсы большей ча-  
стью для нас закрыты, ибо к ним в  
обычной жизни доступа нет. Они от-  
крываются только в особом состоя-  
нии сознания, которое Эриксон оп-  
ределял как транс. Пребывание в  
трансе благотворно, ибо оно позво-  
ляет воспользоваться ресурсами  
«бессознательного».

На заре гипнотерапии специалис-  
ты пытались вводить людей в транс  
каким-либо шокирующим спосо-  
бом. Ж.Шарко, например, для быст-  
рого погружения в гипнотическое  
состояние применял резкие шум-  
ные звуки, даже выстрелы, которые  
моментально ввергали женщин,  
страдавших истерией и неврозами,  
в транс, после чего он мог эффек-  
тивно с ними работать. Но подоб-  
ный подход не получил полной под-  
держки. Уже в те времена специа-  
листы (как, например, немецкий  
физиолог Гейденгайн) исходили из  
представления, что деятельность  
клеток коры головного мозга лучше  
тормозится ритмичным монотон-  
ным раздражением слуховых, зри-  
тельных и кожных нервов. Это по-  
давляет сознание, усыпляет разум.  
А вот В.М.Бехтерев обнаружил, что  
наибольшую роль в наступлении  
гипнотического состояния у чело-  
века играют словесное внушение и  
применение гипнотизером усыпля-



ющих приемов. В частности, гипнотизируемому словесно можно внушать представления, связанные с засыпанием, или в повелительной форме потребовать, чтобы он заснул. Физические раздражители (поглаживание, тихий шепот, ритмичное, легкое постукивание) могут ускорить засыпание, а иногда и вызывать гипнотический сон без всякого словесного внушения.

Сегодня мы используем опосредствованные, мягкие и эффективные приемы погружения в гипноз: человеку внушается, что он находится в состоянии приятной релаксации, которое будет способствовать снятию стрессов, разрешению сложных ситуаций, оздоровлению и повышению творческих способностей.

— Но чтобы погрузить человека в гипноз, гипнотизер должен обладать более сильной волей?

— Это представление больше навеяно рассказами о сеансах графа Калиостро или выступлениями эстрадных гипнотизеров, демонстрирующих силу «магического» взора. Доказано: ни в каком, даже самом глубоком, гипнозе, невозможно заставить человека делать то, что он не хочет, что противоречит его моральным принципам и убеждениям. Современный сеанс гипноза — это взаимное сотрудничество, добровольное партнерство, основанное на доверии, доброжелательном отношении и максимальном стремлении врача помочь пациенту в решении волнующих проблем без малейшего давления на его поступки или мировоззрение. Поэтому специалисту очень важно подбирать точные, адекватные для каждого пациента слова, ибо воспринятые в гипнотическом состоянии, они многократно умножат свою силу, сразу

же станут руководством к действию — в отличие от сеансов психотерапии, когда внушения осмысляются в течение нескольких месяцев.

Есть и другие заблуждения в отношении гипноза. Например, широко распространено мнение, будто только отдельные индивидуумы подвергаются внушению. На самом деле состояние повседневного транса многократно испытывал каждый, поэтому достаточно только соответствующего настроения на сеанс гипноза. Тот, кто мотивирован на участие в нем, обязательно погрузится в гипноз — негипнабельных среди психически здоровых людей практически нет. При этом сила воли гипнотизера и его пациента практически не играют роли, проблема подверженности гипнозу остается лишь проблемой человеческих контактов и взаимодоверия.

— А на чем основаны удивительные эффекты гипноза, например возможность гипнотизируемого человека полностью погружаться в другой возраст?

— Бесспорно, феномен возрастной регрессии или прогрессии, то есть возвращение гипнотизируемого в детство или, наоборот, ощущение себя старше по возрасту, очень впечатляет. При этом само поведение, мышление человека, его мимика, речь, почерк и даже многие физиологические показатели (!) начинают полностью соответствовать внушенному возрасту. Исследуя таким образом всю жизнь пациента, специалист может легко выявить те проблемы, страхи, тревоги и стрессы, которые сам человек, скорее всего, давно забыл, но которые, возможно, наложили тяжелый отпечаток на его характер, психическое и физическое здоровье. С помощью соответствующих внушений гипно-



терапевт сглаживает или даже полностью убирает последствия перенесенных психотравм и, соответственно, упреждает их проявления в будущем.

Почему такой феномен становится возможным? На сей счет существуют разные версии, но, по моему мнению, в процессе развития гипнотического состояния левое полушарие головного мозга, которое отвечает за логическое мышление, переходит на правополушарный механизм функционирования — «образно-ассоциативный». (Это касается правшей, у левшей происходит обратный процесс.) Правильнее даже говорить не о переходе, а о возврате на те принципы работы, которые характерны для мозга ребенка с его гибким, неординарным и восприимчивым разумом. Поэтому в гипнозе и возможно «путешествие» во времени. Этой установке подчиняется вся психическая деятельность гипнотика, включая механизмы памяти, мышления, речи, эмоционально-волевой сферы, воображения, представления, восприятия. Одновременно повышается адаптивность, усиливается способность, характерная для детского возраста, к усвоению информации, восприятию эмоций, состояний, поведенческих установок. Все это гипнотерапевт использует во благо пациента.

В мозгу человека, находящегося в гипнозе, происходит переход на механизмы конкретно-образного мышления. Это активизирует особый ментальный механизм атрибутивной проекции, благодаря которому человек видит, слышит, чувствует, что происходит как внутри, так и вокруг него. Таким образом, сам пациент и есть проективная реальность, изменение которой спо-

собно привести к изменениям в его состоянии. Именно поэтому гипнотерапия очень хорошо работает с образами. Визуальные представления, образные ассоциации помогают человеку построить действенную модель преодоления болезни или проблемы.

— И какие же болезни лучше поддаются гипнозу?

— Гипноз в опытных руках способен принести избавление от очень многих страданий, поскольку обладает мощным и универсальным терапевтическим действием. Так, давно и успешно апробирован он в избавлении человека от курения и алкоголизма, неврозов и депрессий. Сегодня этот ряд заболеваний, при которых помогает гипноз, можно продолжить — пограничные личностные расстройства, тревожно-панические синдромы, наркотическая, пищевая, игровая зависимости, суицидальное поведение, невротоподобная шизофрения и прочие недуги, с которыми традиционно борется психиатрия.

Более того, весьма успешно поддаются гипнозу различные психосоматические и нервные заболевания — гипертоническая болезнь, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, энцефалопатии, последствия нарушений мозгового кровообращения, болевые и спастические синдромы, в том числе фантомного характера (когда болит ампутированная конечность). Эффективен этот метод в дерматологии, прежде всего при нейродермитах, экземе, псориазе, в хирургии в периоды подготовки к операции и восстановления после нее.

Дополнительным плюсом является обезболивающее воздействие гипноза, который, кстати, на заре

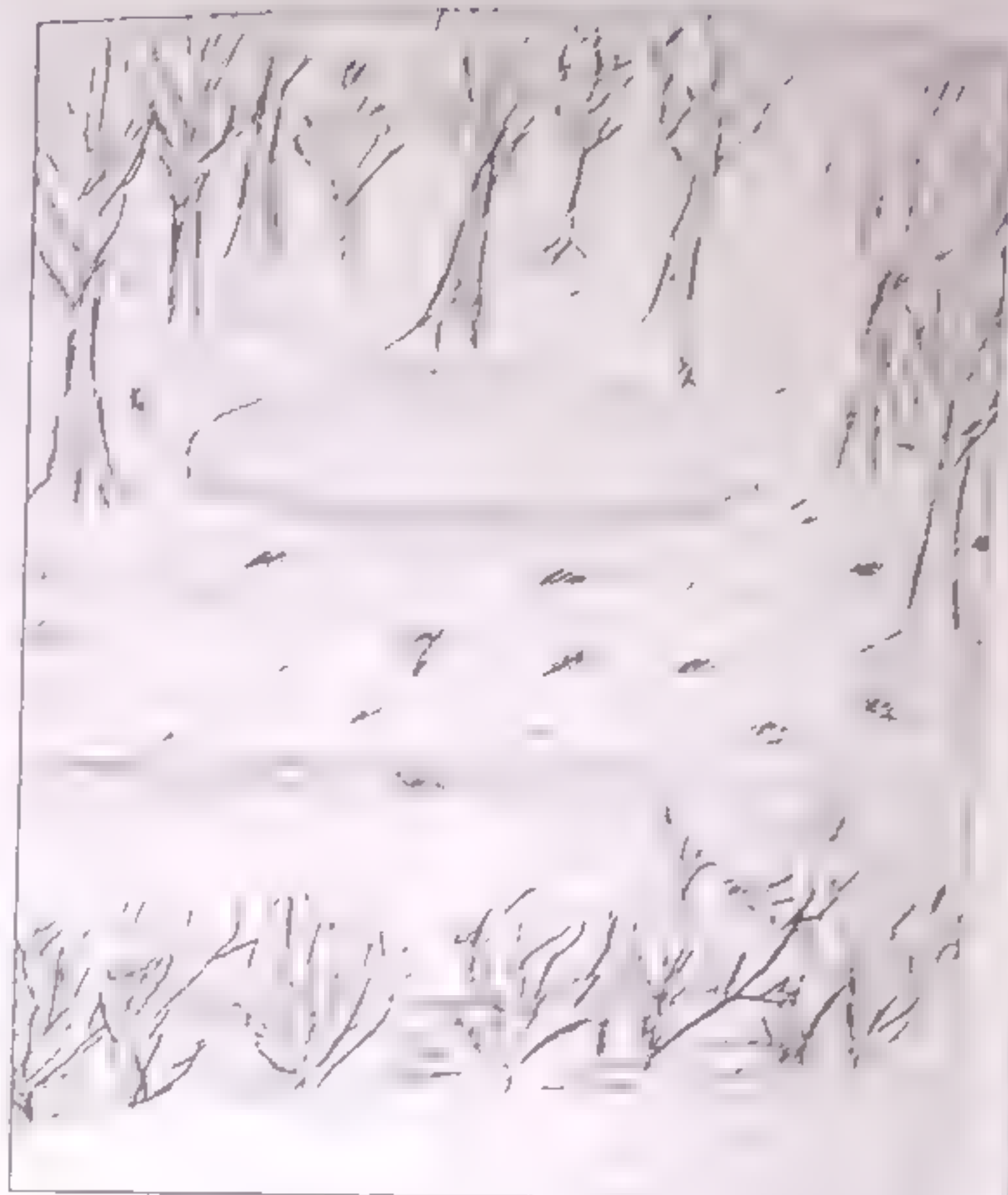


использования метода применялся именно с целью анестезии. В онкологии гипноз используют для уменьшения осложнений после химио— и радиотерапии, снижения негативного эмоционально-психологического состояния, а также при многих других ситуациях, кроме, пожалуй, лишь инфекционных болезней и психических нарушений в остром периоде.

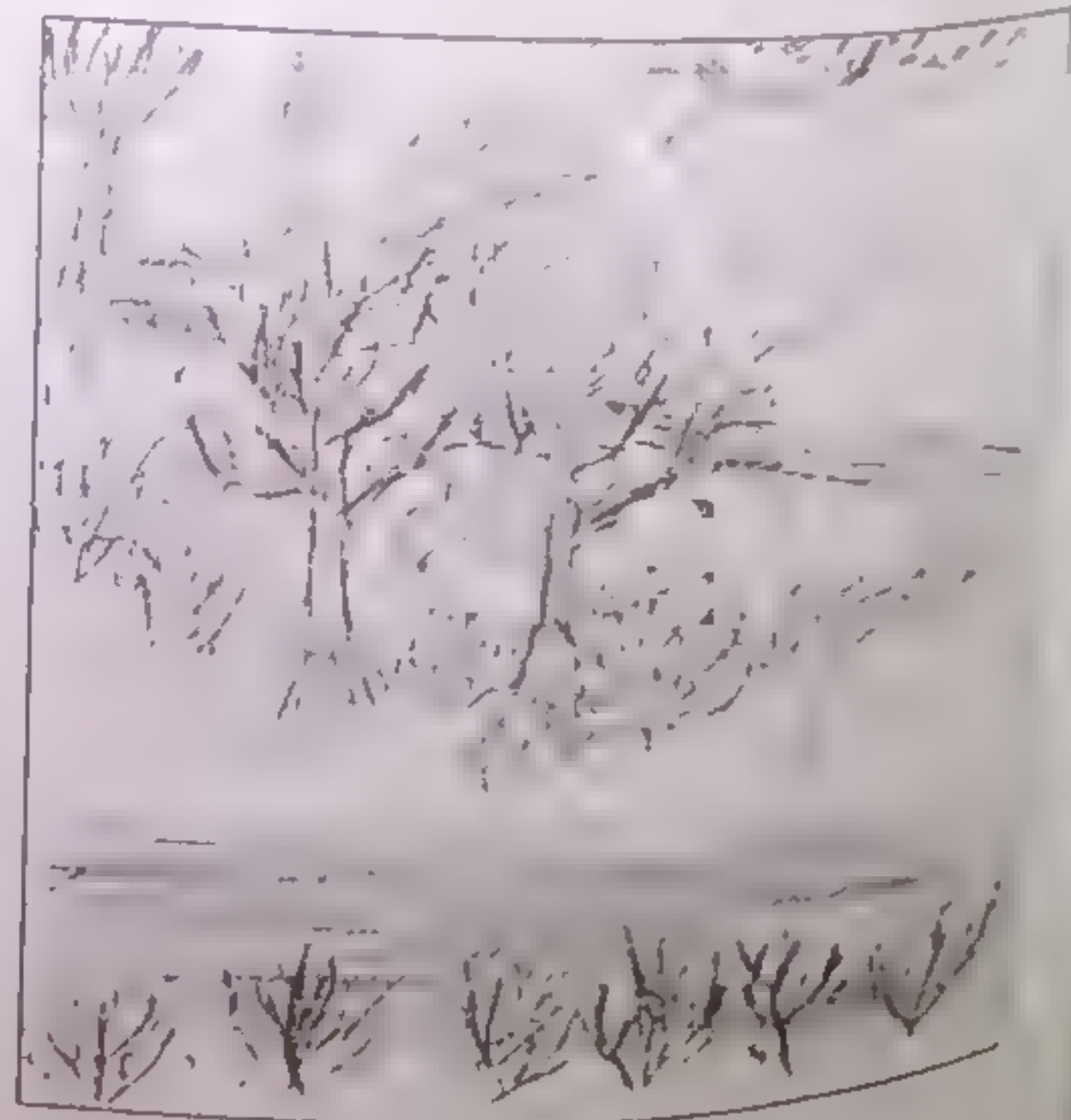
Результативность применения гипноза в лечении многих заболеваний обусловлена, главным образом, мощной силой психологического внушения. Об удивительном его эффекте еще в прошлом веке говорил немецкий психиатр Иоганнес Шульц, разработавший методики аутотренинга. Он доказал, что успех в лечении физических недугов на 80% зависит от настроения человека. Правильные и точные установки гипнотизера на выздоровление пациент воспримет как программу к действию.

В состоянии гипноза организм занимается активной саморегуляцией, что отражается на течении физиологических процессов: улучшается обмен холестерина и билирубина, активируется белковый обмен, укрепляется иммунная защита. Это доказали и эксперименты, проводимые в нашем институте. Благодаря столь мощному эффекту, достигаемому, подчеркну, без применения всяких медикаментов, гипноз может стать настоящим спасением для множества людей, подверженных лекарственным аллергиям и страдающим различными заболеваниями, среди которых — бронхиальная астма и сахарный диабет.

Могу привести пример качественного изменения состояния одной из моих пациенток, страдаю-



щей сахарным диабетом. Для ее лечения применялся метод проективной гипнотерапии — находившаяся в гипнозе женщина образно отображала свое состояние в рисунках. Оно ассоциировалось у нее с бетонированной площадкой, окруженной безжизненными деревьями (рисунок 1). С каждым сеансом по мере улучшения психоэмоционального настроения и физического состояния мертвая площадка у нее отодвигалась на задний план, деревья обрастали листвою, появлялись цветы (рисунок 2 сделан ею в конце





курса лечения). Характерно, что при этом содержание сахара в крови у нее резко снизилось.

— Если гипноз оказывает столь мощный терапевтический эффект, то почему после известных телесеансов Анатолия Кашпировского некоторым людям становилось хуже?

— Введение в гипноз представляет некий стресс. Но напомним, что это понятие включает как адаптивный стресс — эустресс, так и разрушительный — дистресс. Профессиональный гипнотерапевт использует только механизмы эустресса, тренирующего способность организма приспособливаться к воздействию раздражителей. Благодаря наличию обратной связи между собой и гипнотизируемым человеком, специалист знает, как не передозировать длительность и интенсивность сеанса, не дать адаптивному стрессу перейти в дизадаптивный. На телесеансах главное правило гипнотерапии нарушалось — обратная связь отсутствовала, и потому не было качественного выведения телезрителей из гипноза, что приводило к дистрессу, разрушавшему их психическое и телесное здоровье. Тем более опасна деятельность разного рода магов и колдунов, не имеющих медицинского или психологического образования. Погружая людей в особое состояние сознания, они не учитывают его тонких биологических особенностей, что нередко приводит к негативным последствиям.

С другой стороны, нельзя не заметить, что воздействие гипноза, как и психотерапии в целом, тесно взаимосвязано с культурологическим аспектом. Даже когда пациент впервые обращается к гипнотера-

певту, то его представление об этом методе, полученное из книг и фильмов, уже оказывает свое влияние на эффект сеанса. Так, человек, наслышанный о гипнотических «способностях» цыганок, при встрече с представительницей этого племени уже настроен на подвох и тем самым скорее поддается ему. Не удивительно, что большинство людей сегодня считают даже профессиональный гипноз опасным, несмотря на его уникальный лечебный потенциал. Да и многие врачи сомневаются в активном биологическом эффекте этого метода.

К сожалению, свою роль в этом играет и отрицательное отношение к гипнозу православной церкви. (Замечу, что в Европе и США гипнотерапия считается уважаемой формой психотерапии, которой благоприсутствует церковь, — девятый Европейский Конгресс гипноза, собравший более 400 специалистов, представлявших страны Европы, обеих Америк, Азии, Австралии, прошел на территории Богословского университета им. Фомы Аквинского в Риме.)

Не могу не сказать, что и сама наша наука о гипнозе сегодня находится в состоянии кризиса. Существует единственная действующая научная ассоциация гипнотерапевтов, нет периодических изданий по проблемам гипноза, гипнология не изучается в университетских курсах психологии и в медицинских университетах, единичные исследования феномена гипноза ведутся разрозненными энтузиастами-одиночками. Поэтому, как это ни печально, помогающая больным людям наука не может помочь себе и нуждается в защите государства и общества.



# Без подробностей

## У вас диабет? Спускайтесь по лестнице

**А**встрийскими учеными были представлены результаты весьма любопытного исследования. Они задались целью изучить влияние на показатели здоровья различных физических упражнений, в частности подъема в гору и спуска с горы.



Группу пожилых людей, которые в обычной жизни редко занимались физическими упражнениями, протестировали в этих двух видах нагрузок. Каждый участник исследования первые два месяца в течение 1-2 часов совершал пеший подъем в гору, а с горы спускался на подъемнике. Следующие два месяца

участники самостоятельно только спускались с горы, а на гору их доставлял подъемник. И до исследования, и после завершения каждого из этапов у обследуемых измерялся уровень глюкозы и холестерина в крови. Питание на протяжении всего времени было одинаковым.

Результаты удивили ученых. При спуске с горы у обследуемых улучшалось усвоение глюкозы в организме (что особенно важно для диабетиков) и снижался уровень общего холестерина. При подъеме в гору снижался уровень триглицеридов.

Полученные данные будут проверяться, и если они подтвердятся, могут быть взяты на вооружение многими людьми, страдающими сахарным диабетом или нарушениями в липидном (жировом) обмене. Правда, горы есть не везде, но подойдет и обыкновенная лестница. У кого повышен уровень триглицеридов — достаточно регулярно подниматься по лестнице вверх (хотя бы в течение 10 минут), а у кого диабет — спускаться по ступенькам вниз. Причем такая гимнастика облегчит еще и сжигание лишних калорий.

## Пожилые модели

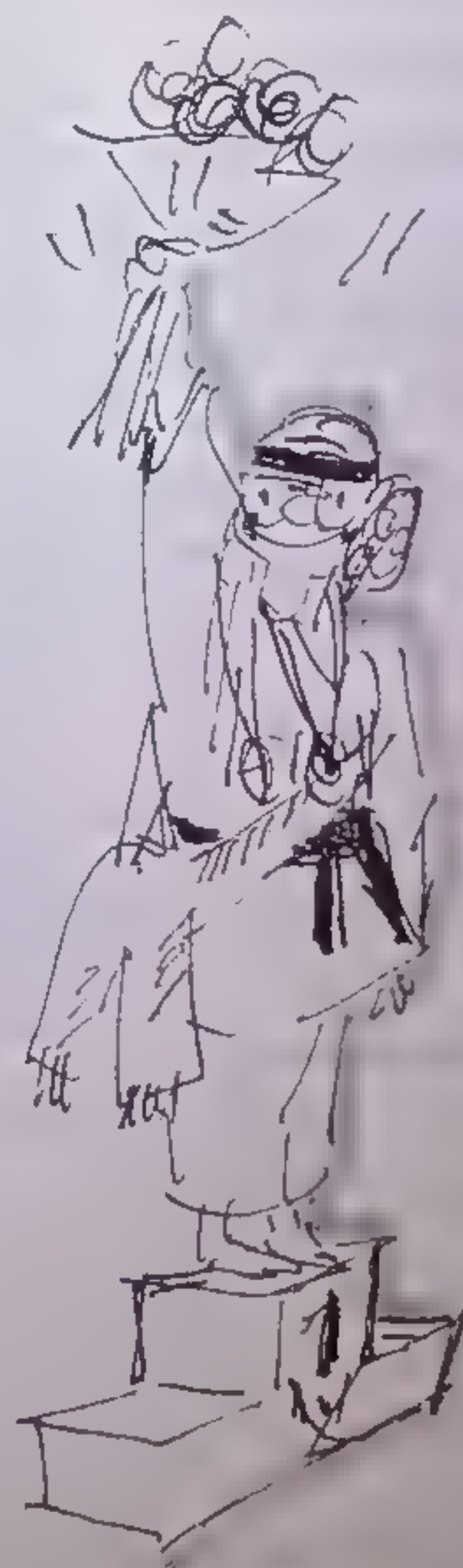
**Н**екотрые немецкие пенсионерки начали выступать в роли манекенщиц, причем прямо на тротуаре перед каким-нибудь берлинским магазинчиком или ателье. Такое дефиле на тротуаре в последнее время не редкость. Берлинское модельное агент-





решительная дама посоветовала ему не обращать внимания на ее возраст, а дать шанс реализовать свою мечту. Она тренировалась так, что трещали косточки, и вскоре могла уложить на лопатки любого противника, какого бы возраста и сложения он ни был.

Впрочем, знающие ее люди удивлялись мало. Чего еще ждать от женщины, которая в 20 лет покоряла самые высокие горные вершины, в 30 занялась лыжами, а в 60 записалась на теннис? Сейчас киевлянке 76 лет. На сегодняшний день она является единственной на Украине обладательницей черного пояса по айкидо, полученного в столь почтенном возрасте. И на этом она не собирается останавливаться!



ство для пожилых принимает на работу и женщин, и мужчин от 50 до 90 лет. Почтенные модели трижды в неделю посещают спортзал, дважды — тренировки, где им правят осанку и учат свободной походке, причем молодые учителя относятся к своим убеленным сединой ученикам без поблажек.

Торговля и реклама проявляют повышенный интерес к пожилым людям, и это не только дань уважения к старшим. Оказывается, покупательная способность тех, кому за 50, в одной только Германии составляет 120 миллиардов евро.

**Черный пояс по айкидо — не только для молодых**

**Ж**ительница Киева в возрасте 65 лет решила заняться восточными единоборствами. На ее желание тренер сначала презрительно хмыкнул, но

Подготовила  
Татьяна Яковлева **75**



Александр Курбатов

# Курил, курил — и бросил

Сколько раз я слышал заявления: «Все, бросаю курить, это моя последняя сигарета!» Проходит день, другой, и по виноватым глазам, по неистребимому запаху табака все понимают: слово свое человек не сдержал. Он оправдывается, обещает бросить в следующий раз — ко дню рождения, дню милиции, рыбака, моряка, космонавтики! И действительно повторяет попытки — с тем же нулевым результатом.



Фото Степана Алексан

Мне очередным опозорившимся «героем» быть не хотелось. Я стал думать: что бы такое изобрести, чтобы бросить курить легко, играючи? В конце концов, мы с другом решили провести над собой эксперимент. Договорились, что бросим курить на месяц, а потом снова начнем дымить как ни в чем не бывало. И перед людьми стыдно не будет, и опыт расставания с сигаретой приобретем. Поймем, наконец, почему у большинства не хватает сил на это. Честно говоря, мы были уверены, что за месяц успеем навсегда отвыкнуть от



ИЛ



говорящимся «героем»...  
думать: что бы такое изобрести легко, играючи? В...  
ом решили, что бросим...  
говорились, что бросим...  
ом снова начнем дымить...  
ид перед людьми...  
му у большой...  
оря, мы были...  
я отбавил...

дурной привычки. Но лазейку себе на всякий случай оставили. Хитрили, в общем, перед собой и людьми. Никаких громких заявлений не делали, сказали в редакции, что собираем материал для статьи под условным названием «Легко ли не курить один месяц?»

Эксперимент начали с понедельника. Полдня отвлекала работа, а потом мысли о сигарете стали ей мешать. Отмахивались от них, но к вечеру дошли до точки. То ли в табачный киоск беги, то ли стреляй у коллег. А те дымят всюю и нас провоцируют: бери, не стесняйся! Провоцируют, в общем, да еще и посмеиваются. По условиям эксперимента мы не просили коллег ради нас выходить покурить в коридор, так что приходилось терпеть. Настраивали себя психологически: «Спокойно, без паники! Надо продержаться всего лишь месяц, каких-то 30 дней. Один день можно уже вычесть. А если бы нас выкинуло на необитаемый остров?»

В редакции задержались до восьми, чтобы все табачные лавки закрылись (в ту пору так было). Потом нырнули в метро (там не курят!) и часа два ездили по кольцу, отвлекая себя чтением. Потом разбежались по домам, запретив себе стрелять сигареты у прохожих. Дома телевизор отвлек, еще что-то. Принял я легкое успокаивающее — и в сон!

Утром начались муки — страшно хотелось закурить. Надел спортивную форму — и бегом в лес. Жил тогда в Ясенево. Зарядку сделал, надышался кислородом — стало полегче. А на работе снова испытания на прочность: «Закуривай, дружище!», «Пойдем, старик, покурим в коридоре!» — и всем весело. Работа у нас не механическая, а творческая, но думать о чем-нибудь, кро-

ме табака, не получалось. То, что обычно делали за час, еле-еле завершили к концу дня. Вечером снова покатались в метро и — домой, договорившись каждый день по утрам плавать в бассейне «Москва».

Дома родные помогли. Жена инициативу и изобретательность проявила, так что я на полночи отвлекся от всяких мыслей. Но утром муки возобновились. Подключил зарядку, потом бассейн. Оказывается, спорт — отличное средство против курения! Но на работе производительность упала практически до нуля. Все, что мы с моим другом делали, получалось плохо. Если раньше отлынивали от всяких планерок да «пятиминуток», то теперь рвались на любое совещание — туда, где не курят.

Вечером снова нырнули в метро. Я взял с собой Конецкого и часа два ездил по кольцевой линии, зачитавшись. Домой приехал затемно. Но все равно вышел на пробежку. А потом появилась навязчивая мысль — стрельнуть сигарету у соседа. Взял себя в руки, позвонил ему и сказал: «Просить буду, умолять, ругаться — не давай мне закурить. Если дашь — я тебе этого никогда не прощу!» Напугал хорошего человека, он на меня даже обиделся. А я этого, можно сказать, и добивался — отсекал пути к отступлению. Нервы взвинчены, но домашние мою раздражительность терпят, даже похваляют: «Какой ты у нас молодец! Какая у тебя крепкая сила воли! Устал? Набегался? Давай скорее в постель!» Так я прожил без сигарет более трех суток. Маленькая, но победа.

На третий день мы начали, простите за натурализм, интенсивно отплевываться. Мы знали, что у курильщиков поверхность легких по-



крыта темной пленкой — вот она-то, разбавляемая водой и разъедаемая кислородом, выходила из нашего организма. А до своего естественного розового цвета легким еще далеко! Забегая вперед, скажу, что плевались мы практически весь месяц. Но были и приятные открытия. Вкус воды и еды, все запахи постепенно становились другими — более свежими, насыщенными, ароматными.

Утром в бассейне подвели с другом первые итоги. Все идет по плану. У него примерно так же, как у меня. Только он холостяк, ему труднее. Решили, что ему надо срочно переселиться к себе невесту — любовь здорово отвлекает от мыслей о табачище!

Кризис наступил на четвертый день. Не в силах противиться невыносимому желанию я стрельнул сигарету. Целый час мял ее в пальцах, готовый прикурить от поднесенных зажигалок. Да и друга застал на лестничной площадке в толпе курильщиков. Он принюхивался к чужой сигарете, как пес, прилипший к метке, оставленной на столбе. Нам стало стыдно. Я выбросил сигарету в урну, он отошел от курильщиков. Мы вышли на улицу, ходили по Пушкинской площади, отдышались. И ни слова не сказали друг другу о табаке — в доме повешенного не говорят о веревке! Возвращаясь в редакцию, я спросил товарища: «Держимся?» Он с жаром ответил: «Мы что, одного месяца на необитаемом острове провести не можем!?» И поблагодарил за идею с невестой: я, говорит, теперь больше спать хочу, чем курить! Посмеялись мы и разошлись.

А на пятый день нам стало легче. Пошла работа. Навязчивые мысли о табаке не сгинули, но они уже не

были такими острыми и терзающими. Впереди маячили два выходных. Мы их опасались, но, как оказалось, напрасно. В субботу я сел на велосипед и с утра до позднего вечера гонял по Крылатским холмам, изнуряя себя физическими нагрузками. Дети навестили «пана спортсмена», обед сухим пайком привезли. Домой приехал усталым, еле-еле ноги волочил. Лег отдохнуть после ужина на диване и отключился до утра. А утром всей семьей сели на электричку, доехали до поселка Перхушково. Нашли в лесу поляну, разбили лагерь, позагорали, костерок развели, напекли картошки. Чудесный был день! О сигаретах думалось все меньше. Эту прекрасную перемену я четко определил.

Друг тоже два дня провел на природе — уехал с невестой на Клязьминское водохранилище к знакомому капитану большой яхты. Там и провел выходные. Плавал, нырял, загорал.

Следующая неделя была похожа на предыдущую, но было все-таки легче. Хоть и приходилось прибегать к «метротерапии» и вечерним пробежкам, мы с приятелем уже не боялись говорить и себе, и другим: процесс пошел! Выходные дни повторили один в один: я — в лесу, друг — на яхте.

На третью семидневку мы пошли легко. Полностью восстановилась работоспособность. От чужого дыма морщились — он стал для нас вонючим и противным. Если накачивало желание закурить, я заваривал себе чай в кружке, и оно проходило. Говорят, что люди, бросившие курить, быстро полнеют. А мы худели! Плавание, велосипед, пробежки по утрам и вечерам, загородные вылазки ввели нас в неплохую спортивную форму.



В конце третьей недели мы смело сказали себе, что практически и теоретически курить бросили. Но надо было прожить еще одну, последнюю неделю.

Она стала для нас триумфальной. Соседи-курильщики не раздражали. В метро мы уже не прятались. Закрывания табачных лавок не ждали. Испытывали стойкое отвращение к табачному дыму. И твердо знали, что дальше будет только легче. Продумали умную статью о противостоянии никотину с советами для тех, кто бросает курить. Коллегам мы решили сказать так: «Эксперимент закончен, но жизнь без табака продолжается».

Однако радовались мы рано. В последний вторник экспериментального месяца коллега спросил моего друга: «А можешь сейчас курнуть? Затычка — выдох. Ты же победил! Значит, курить не начнешь». Товарищ мой курнул. Потом поморщился, поплевался, скорчил гримасу отвращения: «Какая гадость!» А на следующий день признался мне, что спал плохо, приснилась сигарета, хотел курить даже во сне.

А через неделю у нашего общего друга была свадьба. Кроме угощения и цветов на всех столах лежали дефицитные в ту пору сигареты «Vinston». Угощайтесь, гости дорогие! И мы с другом, имея за плечами почти пять недель железного воздержания, выпив по рюмочке, расслабились. Решили этим дефицитом слегка побаловаться. Выкурили по одной, потом по второй... Мол, ничего страшного. Знаем, что делаем. Завтра не курим — и точка.

Мы жестоко просчитались. Не учли, что табак — наркотик. Мина замедленного действия сработала. Наутро мы уже мучались от желания курить так же, как в первый день своего эксперимента.

Формально мы были свободны. Слово свое сдержали — не курили больше месяца, ни перед кем не опозорились. Но, как выяснилось, не зря мы оставили для себя дорогу к отступлению. В глубине души подозревали, что окажемся такими же слабаками, как все.

Вот так мы вернулись в стадо курильщиков. И пребывали в нем еще несколько месяцев. А потом я снова захотел дышать вкусным и чистым воздухом, плавать по утрам, бегать, не задыхаясь, как в первые дни очищения, «отмыть» до конца свои легкие. Друг меня поддержал.

Но прежде чем второй раз бросить курить, мы хорошо подумали. Поняли, почему провалился наш эксперимент. Во-первых, не учли наркотической силы табака. Во-вторых, у нас не было четкой установки, табу, которые не позволяли бы нам шалить с сигаретами. Мы поняли, что человеку необходимо не просто поставить перед собой задачу, но и определить границы дозволенного.

Себе я сказал примерно следующее: «Ты можешь легко избавиться от дурной привычки. Ты не будешь курить. Но только до первой случайной сигареты! После этого ты сломаешься. И тогда уже у тебя не останется права называть себя сильным, волевым человеком. Ты будешь тряпкой и размазней. И твои дети вправе будут назвать тебя бесхарактерным человеком!» Эту установку я не просто повторял себе несколько раз, а внушил, вдолбил, вживил в память.

Только после этого я бросил курить во второй раз. Легко, почти безболезненно прошел все круги ада. Технологическая цепочка была отработана до мелочей — спорт, устранение соблазнов, ни-



каких сомнений в правильности выбранного пути. И все получилось. У друга — тоже. Мы бросили курить.

Правда, опасность рецидива оставалась еще в течение нескольких лет. У каждого она проявлялась по-своему. У меня — чаще всего после того, как посижу в обществе курящих людей. Ночью просыпаюсь от того, что курю... «Vinston»! Кто мне его дал!? Ничего не понимаю, но черное дело свершилось. Вот она, та самая сигарета, подтверждающая, что я слабак! Ругаю себя последними словами. Сигарета догорает, больно обжигая мне пальцы, и я... просыпаюсь! Какое облегчение, что это был только сон! И так мне становится хорошо, весело оттого, что не курю и не собираюсь делать этого. Сон повторялся всегда после общения с компанией заядлых курильщиков, но все реже и реже. По-видимому, остатки табачного наркотика во мне еще сидели. Дым их провоцировал, и «Vinston» подбрасывался мне в качестве напоминания о «сладкой» жизни.

Последний сон был самым нелепым. Просыпаюсь, а между пальцами догорает сигарета. Я в ужасе. И вдруг говорю себе: да это всего лишь провокационный сон, не более! Просыпаюсь, а у меня в руке на самом деле догорает окурок, больно обжигая пальцы. Я в полном отчаянии, на вершине самоуничтожения... и в этот момент просыпаюсь по-настоящему. Сон был во сне! Я потягиваюсь сладко и мысленно посылаю никотин далеко-далеко. Туда, откуда ему уже никогда не вернуться.

Больше провокационных снов я не видел. Вот уже 18 лет не курю. И другим не советую.

## Факты и цифры

Курильщикам полезно узнать некоторые данные, имеющие к ним прямое отношение.

♦ Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, за год испытывает вредное воздействие, сравнимое с дозой облучения в 500 рентген. Злокачественные опухоли легких возникают в основном из-за курения (у мужчин — в 90% случаев, у женщин — в 75%).

♦ Каждый четвертый умирающий в Европе от курения — гражданин России. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в нашей стране курят 58% мужчин и 12% женщин (для сравнения: в Англии — 30% и 28%, в США 28% и 24% соответственно). 16% российских детей приобщаются к курению в возрасте до 10 лет. Среди учеников старших классов 27% курят.

♦ По словам генерального директора ВОЗ Гро Харлема Брундланда, мы все становимся заложниками табачной рекламы. «Курение, — говорит доктор Брундланд, — это «инфекционная болезнь» пропаганды, на которую табачная индустрия тратит миллиарды долларов. Табачная реклама обращена к нам с уличных щитов, теле- и киноэкранов, из радиоприемников... Без нее не обходятся даже спортивные мероприятия. Куда бы мы и наши дети ни повернулись, повсюду кто-то призывает нас курить».

♦ По опросам, проводившимся во многих странах мира, 70% курильщиков хотели бы отказаться от этой дурной привычки, но не все могут это сделать.



# Коэффициент эрудиции

1. Кто из этих знаменитых писателей — родные братья?  
**А.** Генрих и Томас Манн. **В.** Ирвин и Бернард Шоу. **С.** Ян и Пабло Неруда.  
**Д.** Грэм и Александр Грин.
2. Назовите имя героини пьесы А.Н.Островского «Бесприданница».  
**А.** Ирина. **В.** Людмила. **С.** Лариса.  
**Д.** Варвара.
3. Какой французский актер сыграл в фильме Алова и Наумова «Тегеран-43»?  
**А.** Жан Габен. **В.** Жан Маре. **С.** Ален Делон.  
**Д.** Пьер Ришар.
4. Назовите художника — автора картины «Стул».  
**А.** Матисс. **В.** Ван Гог. **С.** Ренуар. **Д.** Гоген.
5. В каком из этих кинофильмов не звучит музыка Андрея Петрова?  
**А.** «Берегись автомобиля». **В.** «О бедном гусаре замолвите слово». **С.** «Осенний марафон».  
**Д.** «Звезда пленительного счастья».
6. Кто из этих древних сочинителей, согласно легенде, был хромым рабом?  
**А.** Овидий. **В.** Аристофан. **С.** Апулей.  
**Д.** Эзоп.
7. Как по-книжному называется человеконенавистник?  
**А.** Интроверт. **В.** Антропофаг. **С.** Мизантроп.  
**Д.** Гомофоб.
8. Кто такой земéц?  
**А.** Налогосборщик. **В.** Пасечник. **С.** Охотник.  
**Д.** Ремесленник.
9. Как называется минерал, прозрачные цветные разновидности которого — драгоценные рубин и сапфир?  
**А.** Корунд. **В.** Шпинель. **С.** Кварц. **Д.** Рутил.
10. Назовите самую южную столицу государства в континентальной Европе.  
**А.** Мадрид. **В.** Рим. **С.** Тирана. **Д.** Афины.
11. Что из перечисленного — музыкальный инструмент?  
**А.** Ромб. **В.** Треугольник. **С.** Квадрат.  
**Д.** Овал.
12. Вона — это валюта какой страны?  
**А.** Корея. **В.** Бирма. **С.** Лаос. **Д.** Кампучия.



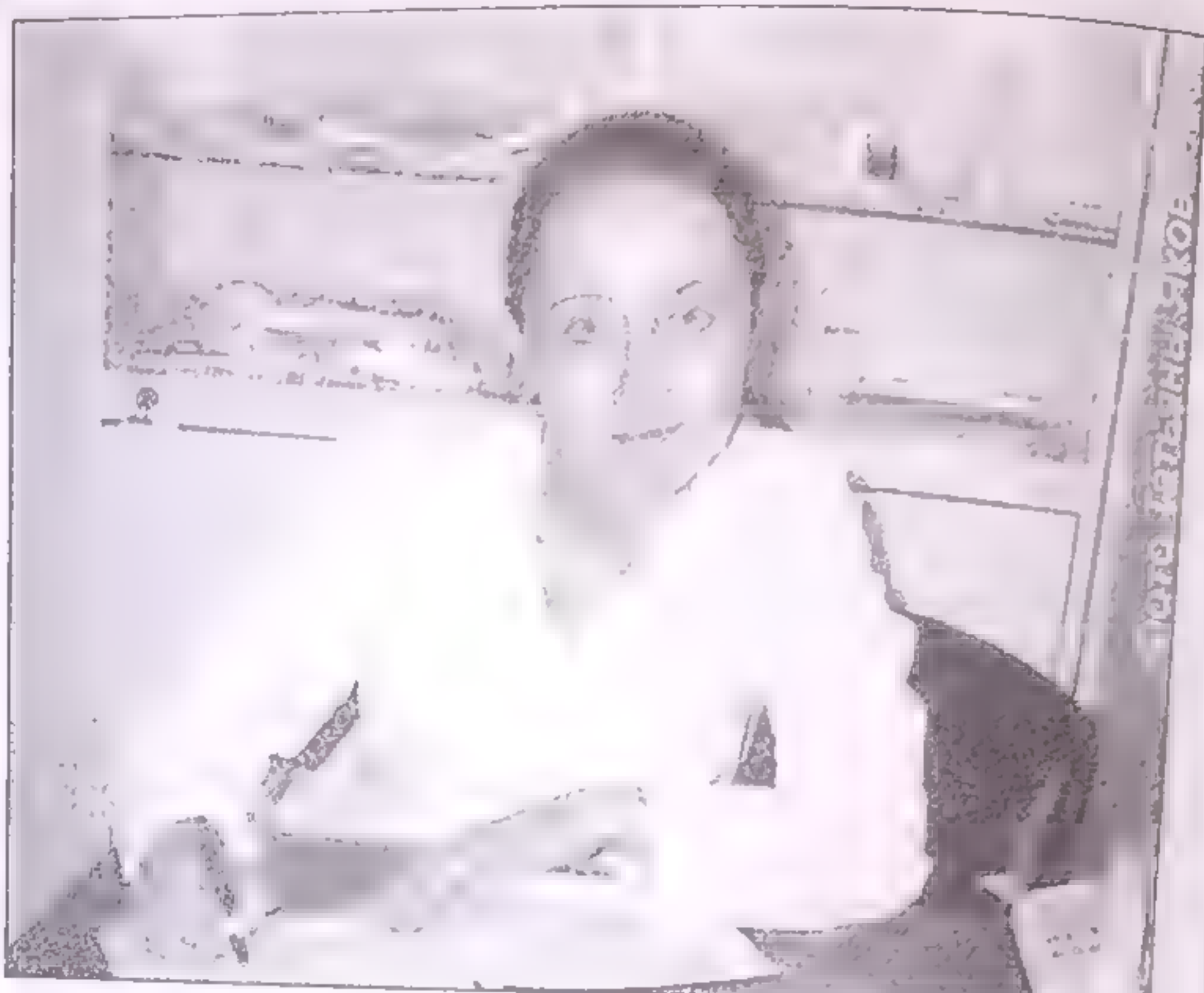


Варвара Пискорская, врач

# Остеопороз бывает и у детей

**Мы уже как-то свыклись с тем, что, старея, люди становятся ниже ростом.**

**Знаем, что у пожилых людей кости бывают хрупкими, возможны частые переломы. Но когда такое происходит с жизнерадостным подростком, это ставит в тупик.**



Кости представляют собой живую ткань, клетки которой систематически разрушаются и восстанавливаются. Постоянное их обновление позволяет организму устранять небольшие дефекты и переломы. Однако на протяжении жизни способность костной ткани к регенерации меняется: в молодости преобладают процессы роста, в старости — разрушения. Максимум костная масса у человека достигает к 35 годам, а с 45 лет начинается ее снижение. Это закономерный процесс, если он не приобретает патологически быстрого характера. Иначе говоря, если не начался остеопороз.

## Остеопороз и возраст

Это заболевание характеризуется значительной потерей костной массы. Из-за нарушения обмена ве-

ществ кости теряют прочность и устойчивость к нагрузкам.

Длительное время остеопороз протекает бессимптомно. Когда он проявляется, в патологический процесс, как правило, уже вовлечена вся скелетная система: появляются боли в спине, ногах, в области плечей. Поэтому иногда его принимают за остеохондроз, и больной начинает наблюдаться у невропатолога. Как правило, назначается курс мануальной терапии, что недопустимо при выраженном остеопорозе, поскольку это может привести к компрессионному перелому позвоночника (компрессия — сдавление).

Современные исследования позволяют сделать вывод: истоки остеопороза, когда бы он ни проявился, лежат в детском и подростковом возрасте — именно в это время человек набирает костную массу. Вы-



деляют четыре периода активного роста, когда скелет особенно нуждается в «строительном материале»: до года; от 2,5 до 3,5 лет; от 6 до 7 лет; от 12 до 14 лет. Если в эти периоды человек недополучает кальция, то его организм будет лишен необходимых запасов жизненно важного вещества, из-за чего в дальнейшем может развиваться остеопороз.

В силу гормональных особенностей это чаще происходит у женщин, особенно в период климакса. Примечательно, что сейчас в нашей стране от остеопороза страдают многие женщины 60-65 лет. Это не трудно объяснить: они росли в военное время, и из-за недостатка молочных продуктов их организм не успел запастись необходимым количеством кальция.

Однако в последние годы остеопороз значительно помолодел, сегодня он встречается у 22% детей. Причем бывают случаи, когда за несколько лет болезнь настолько разрушает кости у молодого человека, что приходится прибегать к протезированию.

Дефицит кальция возможен даже в первые годы жизни. В подавляющем большинстве случаев это связано с неправильным питанием матери во время вынашивания ребенка и кормления его грудью. О неблагополучии можно догадаться по потере зубов матерью в этот период. Лишь с трех лет жизни содержание кальция в организме ребенка полностью зависит от его питания, двигательной активности, всего образа жизни.

Какое-то время детский организм адаптируется к недостатку кальция, но компенсаторные возможности детей при длительном дефиците этого необходимого минерального вещества ограничены. И со временем снижение минеральной плотности костей начинает проявляться

в задержке роста и снижении веса.

Бывают и такие ситуации, когда ребенок получает достаточное количество кальция, но его организм не в состоянии в полной мере усвоить его. Это связано, как правило, с гормональными нарушениями или хроническими заболеваниями. В этих случаях необходимо как можно быстрее устранить причину недостаточного усвоения кальция.

### Кальция много не бывает

Профилактика остеопороза должна начинаться с раннего детства, когда организм набирает костную массу. Кальций необходим всем детям, но особенно важно, чтобы его в полной мере получали девочки. Родители должны знать, какие продукты поставляют кальций в организм, и обеспечивать ими ребенка каждый день.

Чтобы не допустить развития остеопороза, важно вовремя заметить признаки дефицита кальция. Если у ребенка плохие зубы, если он при малейшей травме ломает руку или ногу, сомнений быть не должно: ему не хватает кальция. Могут настораживать и такие симптомы, как снижение гемоглобина, хрупкость сосудов (синяки), запоры, аллергии, кровоточивость десен (пародонтоз), повышенная утомляемость, сутулость (позвоночник не выдерживает мышечную массу), судороги по ночам в икроножных мышцах.

В группу риска по остеопорозу чаще всего входят недошенные дети, или родившиеся с малым весом, или близнецы. Есть риск и у детей, страдающих рахитом, и у тех, кто часто и длительно болеет ОРВИ.

В детстве и юности (до 25 лет) кальций хорошо усваивается организмом, если для этого существуют благоприятные условия:



◆ нормальная микрофлора кишечника;

◆ нормальная кислотность желудочного сока;

◆ адекватная двигательная активность;

◆ полноценное питание с достаточным количеством продуктов, содержащих кальций;

◆ достаточное пребывание на солнце — условие для выработки витамина D, который необходим для перехода кальция из кишечника в кровь.

Причинами же недобора кальция могут стать:

◆ дисбактериозы из-за чрезмерного, а порой и неоправданного приема антибиотиков (самое первое проявление — кал со зловонным запахом);

◆ частый прием слабительных;

◆ стрессы;

◆ гиподинамия (длительное сидение у компьютера, телевизора и т.п.);

◆ курение;

◆ отказ от молочных напитков (предпочтение им газированных напитков).

Кальций жизненно необходим ребенку. Он оказывает воздействие не только на физическое, но и на умственное развитие. Ответственность за формирование костной массы ребенка ложится в основном на родителей, поскольку именно от них зависит, получает ли он нужное количество кальция с едой, достаточно ли двигается, занимается ли спортом. Если родители придерживаются крайностей в питании, риск остеопороза возрастает. Учтите: вегетарианство, так же как и излишнее пристрастие к белковым продуктам, может

спровоцировать болезнь, причем достаточно быстро.

Врачи называют остеопороз «безмолвной эпидемией XXI века». Но родители могут многое сделать, чтобы остановить ее.

### Источники кальция

Продукты (100 г)	Кальций (мг)
Апельсины .....	35
Сушеные яблоки.....	45
Инжир.....	57
Финики.....	45
Курага.....	170
Изюм .....	56
Миндаль.. ..	254
Арахис .....	70
Семена тыквы .....	60
Семена подсолнечника .....	100
Кунжут .....	1150
Сушеные соевые бобы .....	226
Сардины с костями .....	350
Молоко 3%-ной жирности .....	100
Молоко 1%-ной жирности .....	120
Творог .....	95
Мягкий сыр .....	100
Твердый швейцарский сыр .....	600
Сметана .....	100
Йогурт .....	120
Фруктовый йогурт .....	100
Салат, лук .....	83
Капуста .....	60
Сельдерей .....	240
Зеленая фасоль .....	40
Лук-порей .....	60
Зеленые оливки .....	77

### Суточная норма потребления кальция для детей и подростков

от 0 до 6 мес.....	400 мг
от 6 мес. до 1 года.....	600 мг
от 1 года до 10 лет.....	800 мг
от 11 лет.....	1200 мг



Галина Снитовская, музыковед

# ДУША «НОВОЙ ОПЕРЫ»

60-летний юбилей  
известного  
дирижера  
и музыканта,  
создателя  
Московского театра  
«Новая опера»  
Евгения  
Владимировича  
Колобова в январе  
этого года  
отмечался уже  
без него: ему было  
отпущено всего  
57 лет жизни.  
Судьба бывает  
сурова к гениям.



Он еще только шел мимо зрителей к дирижерскому пульгу, а в зале уже чувствовался трепет: оркестр был собран, даже накален. Таким мощным зарядом обладал Евгений Владимирович Колобов.

В Московском театре им. Станиславского и Немировича-Данченко он появился в 1987 году в качестве художественного руководителя и главного дирижера и поставил оперные спектакли



«Пират» Беллини и «Борис Годунов» Мусоргского. Побывав на этих постановках, я сразу поняла, какой большой талант получила музыкальная Москва.

Позже стало известно о конфликте, разгоревшемся в театре. Ходили слухи, что Колобов требует от артистов невозможного. На самом деле он не прощал работы вполсилы, не терпел отношения к музыке, как к «поденщине», требовал участия музыкантов во всех его замыслах. Но не все могли и не все хотели работать с такой самоотдачей — и конфликт разрастался. Старожилы театра поставили условие: или вы — или мы. «Конечно, вы», — сказал дирижер. Эта способность уйти, если нельзя реализовать задуманное, — свидетельство высокого предназначения творческой личности. Только посредственность борется до последнего, стараясь удержаться на престижной должности. А гений всегда стремится к самовыражению.

Колобов покинул театр не один. Вместе с ним ушла часть солистов, оркестра и даже работников технических служб. Ушли в никуда — с верой в дирижера и с надеждой на судьбу.

А судьбе было угодно, чтобы талант нашел себе пристанище. В Москве в то время появился новый оперный театр — его-то и возглавил Колобов. «Новая опера» быстро завоевала любовь журналистов, музыковедов и зрителей. Среди верных почитателей этого театра оказалась и я.

Мне посчастливилось присутствовать на репетиции спектакля-фантазии «Руслан и Людмила». Когда артисты разошлись, маэстро уделил мне немного времени для беседы. В новой версии спектакля

многое оказалось неожиданным. Особенно удивляло то, что сокращены арии Людмилы и Руслана. Евгений Владимирович ответил на это: «Понимаете, музыка — живое дело, ноты — не гербарий. Вот услышите всю оперу — поговорим». Потом он сел за пианино, и музыка редкого очарования наполнила пространство зала. Я слышала эту вещь впервые. «Это «Молитва» из «Моисея в Египте», нашего будущего спектакля на темы Россини», — сказал Колобов. Он держался естественно и просто, без всякой позы.

И вот я в Колонном зале, слушаю «Руслана и Людмилу». Действительно, абсолютно нетрадиционная постановка: балетные сцены отсутствуют, арии главных героев сокращены, знаменитая увертюра звучит в конце спектакля. Но при этом множество замечательных находок. А главное, столько света, лирической стихии, пронзительности в образе Людмилы, столько мужества и стойкости в Руслане. А исполненная в финале увертюра стала таким ликующим апофеозом, полным надежды на счастье, что я безоговорочно приняла колобовскую версию знаменитой оперы. Все покояло в спектакле: живое, трепетное исполнение, свободно льющиеся голоса солистов, безупречное звучание хора и высокое исполнительское мастерство оркестра.

То было сложное для России время — начало девяностых, и я почувствовала: это о нас. Первая песня Бояна — о драматических коллизиях в стране, образ Людмилы — победа света над тьмой, а Руслан — уверенность в возрождении. Главная сюжетная линия, и музыкальная — все было точно выстроено и наполнено глубоким смыслом.



«Это спектакль о России нынешней», — сказала я Евгению Владимировичу после спектакля. «Вы все правильно поняли. Надеюсь, и другие поймут. Образ Руслана — это фантазия, в которой я воплощаю свою веру в будущую Россию, которую бесконечно люблю».

Колобов не раз говорил о любви к России, и его слова звучали без пафоса и фальши. Именно это чувство питало его незаурядную личность, и, как бы ему ни мешали — кто по непониманию, кто из зависти, он побеждал, потому что был, вдобавок ко всему, абсолютно музыкален, профессионален, творчески неистощим.

Он создал свой театр, коллектив единомышленников, выпестовал редкой слаженности оркестр и один из лучших в России хоров. Наконец, добился постройки нового великолепного театрального здания. Пришли к дирижеру и награды — «Золотая маска» и «Триумф».

Колобов родился в Ленинграде, там же закончил хоровое училище, затем Свердловскую консерваторию. Семь лет работал в Свердловской опере, четыре из них — главным дирижером. Затем получил приглашение в Кировский оперный театр, где имел счастье работать с гениальным Юрием Темиркановым. Потом Колобова пригласили в Москву.

Пришла к нему и мировая слава: столичные театры разных стран видели в Колобове своего главного дирижера и предлагали длительные контракты. Но получали неизменный отказ. Приемлемы для Колобова, дирижера и постановщика, были лишь короткие гастролы — в Японию, США, Италию, Испанию, Германию. Но из Нью-Йорка, Флоренции, Генуи, Лейпцига или Барсело-

ны он стремился в российскую глубинку, ей с особой радостью отдавал свою музыку, свое вдохновение. «Наша обязанность, наш долг — всеми силами помочь своей стране», — говорил Колобов в одном из интервью. Вот неполная география гастролей «Новой оперы» по стране: Орел, Ижевск, Воткинск, Екатеринбург, Тверь, Архангельск, Кострома, Ярославль, Пермь... И везде — невероятный успех.

Перед гастроллями «Новой оперы» в Перми меня попросили подготовить публику — рассказать в местной прессе об истории создания театра, его репертуаре, солистах, оркестре, и конечно, о главном дирижере. С радостью вспоминаю, что Евгений Владимирович был доволен этими статьями. Во время гастролей появились многочисленные интервью с маэстро. Его благодарили за приезд, за то, что он не предпочел «Пермской антрепризе» что-то более заманчивое, заграничное. «А почему я должен работать и жить в чужой стране? — отвечал маэстро. — Я езжу за границу на неделю, ну, дней на десять. А жить хочу дома... Мне предлагали остаться, например, во Флоренции, пожить на берегу моря, в атмосфере, наполненной искусством. Отказался. Я хочу работать в России».

«Вся моя семья нацелена на жизнь и работу в России», — рассказывал Евгений Владимирович. Семья Колобовых — это его верная помощница Наталья Попович, главный хормейстер театра «Новая опера», и дочь Марфа, названная в честь героини его любимой оперы «Царская невеста». Да еще кот Митя и кошка Нотка, которую Евгений Владимирович подобрал на улице.

Особый успех на гастролях в Перми выпал на долю оперы «Мария



Стюарт». Российская глубинка слушала ее впервые, здесь опера Доницетти еще не была опробована общественным слухом. И для меня было радостью видеть, с каким застенчивым дыханием, со слезами на глазах слушали зрители Перми чарующие, мелодичные арии, чистое звучание хора, сопереживали главным героиням, жившим в далекое от них время в чужой стране, — королеве Елизавете и Марии Стюарт.

«Я очень люблю Россию провинциальную, — повторял Колобов. — Если бы не профессия, остался бы жить здесь». И провинциальная публика отвечала ему взаимностью. На последнем концерте в Ярославле к ногам маэстро упало бутафорское «зрительское сердце», пронзенное дирижерской палочкой.

Каждая новая постановка Колобова становилась событием в музыкальном мире. Особый успех выпал на долю спектакля «Россини» — музыкального дивертисмента в честь 200-летия гениального итальянца. Сам жанр был новаторским: вроде бы опера — но без четкого сюжета, вроде бы о жизни композитора — но без соблюдения хронологии. При этом арии, дуэты, ансамбли, хоры — все слаженно, логично и необычайно гармонично.

Каждый раз, когда шел этот спектакль, я была в зале и всегда испытывала наслаждение, слушая арии, семиголосный ансамбль из «Итальянки в Алжире», шестиголосный — из «Золушки», хор из «Вильгельма Телля». «Молитва» из оперы «Моисей в Египте» неизменно приводила меня в особое, неземное состояние духа. Эта простая мелодия стала одним из чудес великого мелодиста Россини. Музыка Россини сопровождала Колобова всю жизнь, так же, как, впрочем, и музыка Моцарта.

Однажды Евгений Владимирович ехал в поезде Ленинград — Москва и вез с собой чемодан с нотами балета «Жизель». Было заметно, что он очень дорожит этим грузом, и соседи по купе решили, что чемодан набит деньгами. Колобову что-то подсыпали в кофе, и он потерял сознание...

«Я побывал на том свете, — вспоминал он. — А когда очнулся, увидел перед собой лицо Владимира Васильева. И в тот же миг решил: могу взяться за Моцарта, раскрыть тайну его жизни и смерти через «Реквием». Легенда о Моцарте и Сальери будет представлена в новой интерпретации: талант способен убить гения».

Так родился спектакль «О, Моцарт! Моцарт!» Авторы замысла — два гиганта современного искусства: Евгений Колобов и Владимир Васильев. Волею судьбы объединились абсолютная музыкальность с абсолютной пластичностью. В музыку спектакля были вплетены «Реквием», два концерта для фортепьяно с оркестром Моцарта, музыка Сальери. На сцене разворачивалась потрясающая трагедия, мощная по духовному наполнению, новая по жанру, вобравшая в себя и оперное, и фортепьянное искусство, и дивный дивертисмент. Казалось, дирижер делает музыку осязаемой и в то же время неземной. В финале светлая душа Моцарта, как белый ангел, поднимается в небеса.

Не все зрители и критики были готовы к восприятию этого спектакля. Если бы несогласие выражалось только в дискуссиях! Но было множество помех, завистливых выпадов и просто злобной клеветы. Колобову нигде было репетировать такой масштабный спектакль. Боль-



шом театр отказался предоставить свою сцену в аренду хотя бы на один день. Премьера прошла в Кремлевском дворце после единственной репетиции (оплатить эту сцену еще раз «Новой опере» было не под силу). В результате сформировать мизансцены не было возможности, и на премьере хор пел «на интуиции», практически не видя дирижера, а он вел спектакль, не видя хора. По словам Колобова, он «дирижировал на грани инфаркта». Понадобилось время, чтобы его замысел получил полное признание.

В репертуар «Новой оперы» все больше входила музыка классиков XVIII и XIX веков. Колобов старался воспроизвести почти забытые произведения. Были поставлены оперы «Валли» Каталани, «Двое Фоскари»

и «Сила судьбы» Верди, «Сельская честь» Масканьи.

Колобова упрекали, что он не любит музыку XX века. На это маэстро отвечал: «Среди современной музыки, как мне кажется, очень мало такой, которая написана от души, больше — от ума. Дело вкуса, но такая музыка меня не трогает». Литературный критик В.Локшин называл оперу «разговором душ». И если этот «разговор» был слышен в музыке, то он становится привлекателен для Колобова. Так возник в репертуаре театра шедевр XX века — опера «Маддалена» Прокофьева.

Наблюдая за неистовой работой Евгения Колобова на репетициях и спектаклях, я каждый раз с опасением думала: разве можно так выкладываться? Вдруг откажет сердце? И мои страхи сбылись...

На его могиле на Ваганьковском кладбище стоит большой деревянный резной крест — видимо, то была его воля. Он говорил: «Кто-то носит крест на груди, а я несу его на спине». Крест был для него символом — стремление к совершенству и невозможность его достичь. Когда я бываю на его могиле, мне вспоминаются прекрасные строки Тютчева:

*По всемогущему призыву  
Свет отделяется от тьмы,  
И мы не звуки — душу живу.  
В них вашу душу слышим мы...*





# Судоку

Судоку 1

8	9		6			2		4
7		1	8		4	6	9	
6		4		7				8
5			3			7		1
4		6	5		1		2	
	1			9			8	
3		8	7		9		6	
	4	7		5		8	3	
9		2	1	3			5	

В очередной раз предлагаем вам сделать зарядку для ума, решив задачи судоку. Первая задача полегче, а вторая — для тех, кто уже с уверенностью решает такие головоломки.

Напомним правила. Большой квадрат поделен на 9 маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток.

Судоку 2

9		6		1	4	5		7
8				7			3	
	2		6	3	5			9
6		3	7		1	2		
	8	2		9		7	1	
5				4				3
	6		4		9	3		1
1		7		6			5	
3			1	2		4		8



Решение sudoku 1

5	8	2	9	4	3	7	6	1
9	6	4	7	5	1	8	2	3
7	1	3	8	6	2	9	5	4
4	9	7	3	1	6	5	8	2
8	2	5	4	7	9	3	1	6
1	3	6	2	8	5	4	9	7
6	7	8	1	9	4	2	3	5
3	5	9	6	2	7	1	4	8
2	4	1	5	3	8	6	7	9

В некоторых клетках уже стоят цифры. Заполните пустые клетки от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом квадрате они не повторялись.

Решение sudoku 2

9	5	6	7	8	2	1	3	4
8	3	2	9	1	4	6	5	7
7	1	4	6	3	5	8	9	2
6	8	9	5	2	3	7	4	1
4	7	1	8	9	6	5	2	3
5	2	3	1	4	7	9	8	6
3	6	8	4	7	9	2	1	5
1	4	7	2	5	8	3	6	9
2	9	5	3	6	1	4	7	8



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал проезд переулочек бульвар тупик шоссе, линия)								двор	
дом					корпус		квартира		
фамилия					имя				
отчество					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я"					003 "Кодекс здоровья"				
"Будь здоров!"									
"60 лет - не возраст"									
(№ выпуска, год издания, кол - во экз.)									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

в (номер счета получателя платежа)  
«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

в (номер счета получателя платежа)  
«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(495) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Подписаться на журнал «Будь здоров!» и приложение «60 лет — не возраст» можно на почте с любого месяца по одному из двух каталогов:

**«Пресса России»,** том 1 (стр. 251, для Москвы — стр. 271)  
«Будь здоров!» — индекс 73035  
«60 лет — не возраст» — индекс 79922  
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» — индекс 44780

**«Почта России»**  
«Будь здоров!» — индекс 99555 (для Москвы стр. 184)  
«60 лет — не возраст» — индекс 99556 (для Москвы стр. 116)

В редакции можно купить вышедшие журналы  
(Москва, Суцевский вал, д. 5, стр 15).

1  
2  
3  
В  
«Путь к се  
«Логос-М  
«ДМ-Пресс  
«Мир экол  
«Медицин  
«Помоги се

Ж  
№12 за  
№1,4-10  
№1,4-1

и «60 лет  
№1, 2 за 2

Украинские



# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

## ОТВЕТЫ

1. A  
2. C  
3. C

4. B  
5. D  
6. D

7. C  
8. B  
9. A

10. D  
11. B  
12. A

### Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-8 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-8 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. И Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс) (адрес)									
Кому (фамилия, инициалы)											
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		(индекс издания)			
(наименование издания)											
Стои-мость		подписки		руб		коп.		Количество комплек-тов			
		пере-адресовки		руб		коп					
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс) (адрес)									
Кому (фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

ИБС: ДВА СЦЕНАРИЯ  
ПЕРЕЛОМ. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
ПОГОДА, ВРЕДНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
НА ГЛАЗУ ЯЧМЕНЬ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 10.07.06. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 99 800 экз. Заказ № 8781.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
ОАО "Тверской полиграфический комбинат", 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





Федеральный центр связи РФ

Журнал (индекс издания)

на 2006 год по месяцам

4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	----	----	----

Количество комплектов

(адрес)

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал

Количество комплектов

руб. коп.

руб. коп.

на 2006 год по месяцам

5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	----	----	----

(адрес)

ТЬ?

ПЯ ЗДОРОВЬЯ

ся на правах рекламы.

5.01.93. Формат 60x90/16

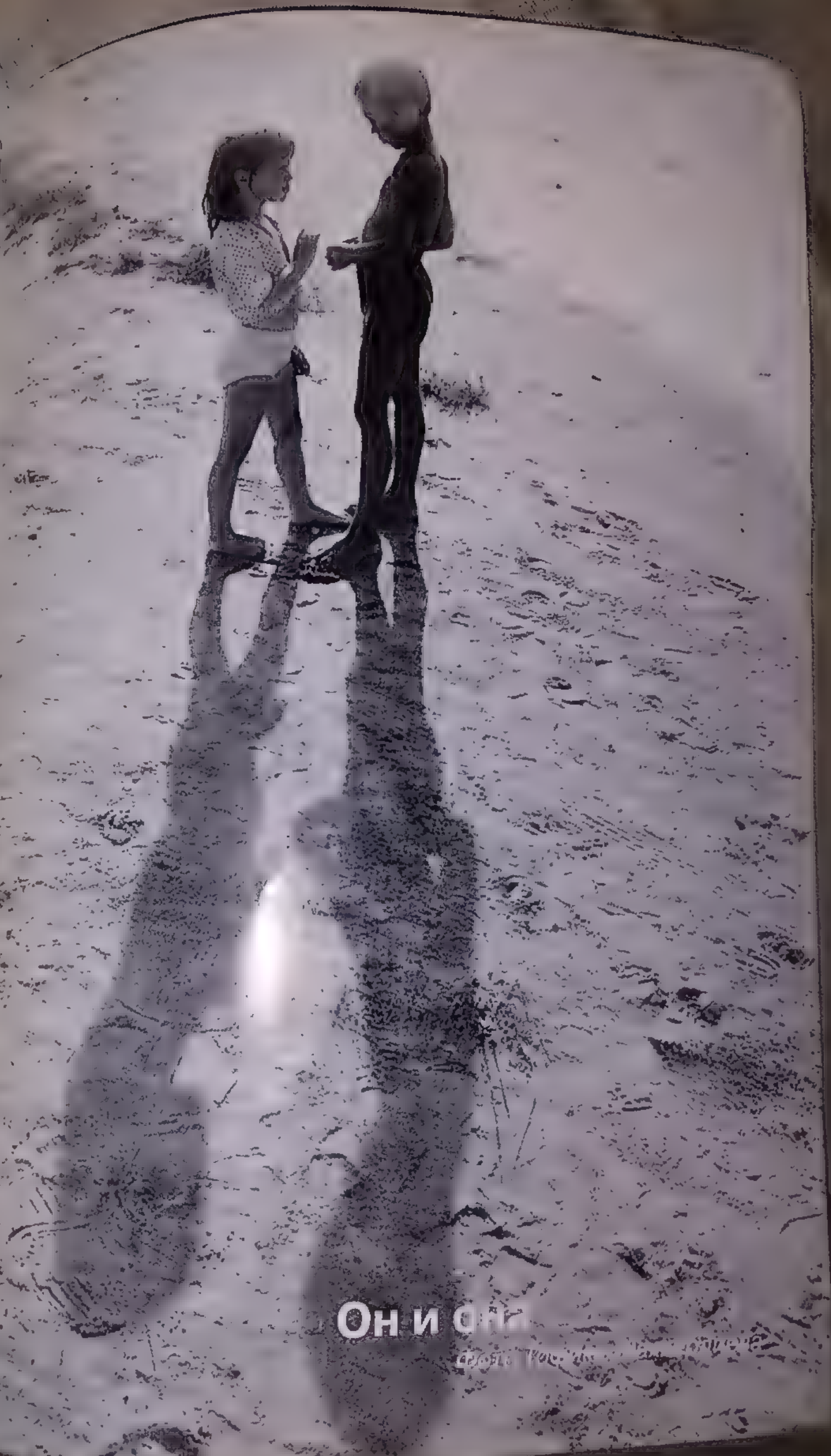
№ 8781.

тельства.

Тверь, пр-т Ленина, 5.

(4822) 44-42-15

ts@tvrpk.ru



Он и Она



2006 8-06





# Будь здоров!

№9  
2006

100 страниц о самом  
главном

День рождения  
родителей

ИБС: два сценария

Погода, вредная  
для здоровья

Не заедайте  
неприятности

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

06009



>



Начинается подписка  
на I полугодие 2007 г.  
На журналы **«Будь здоров!»**  
и **«60 лет — не возраст»**  
можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



### Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)

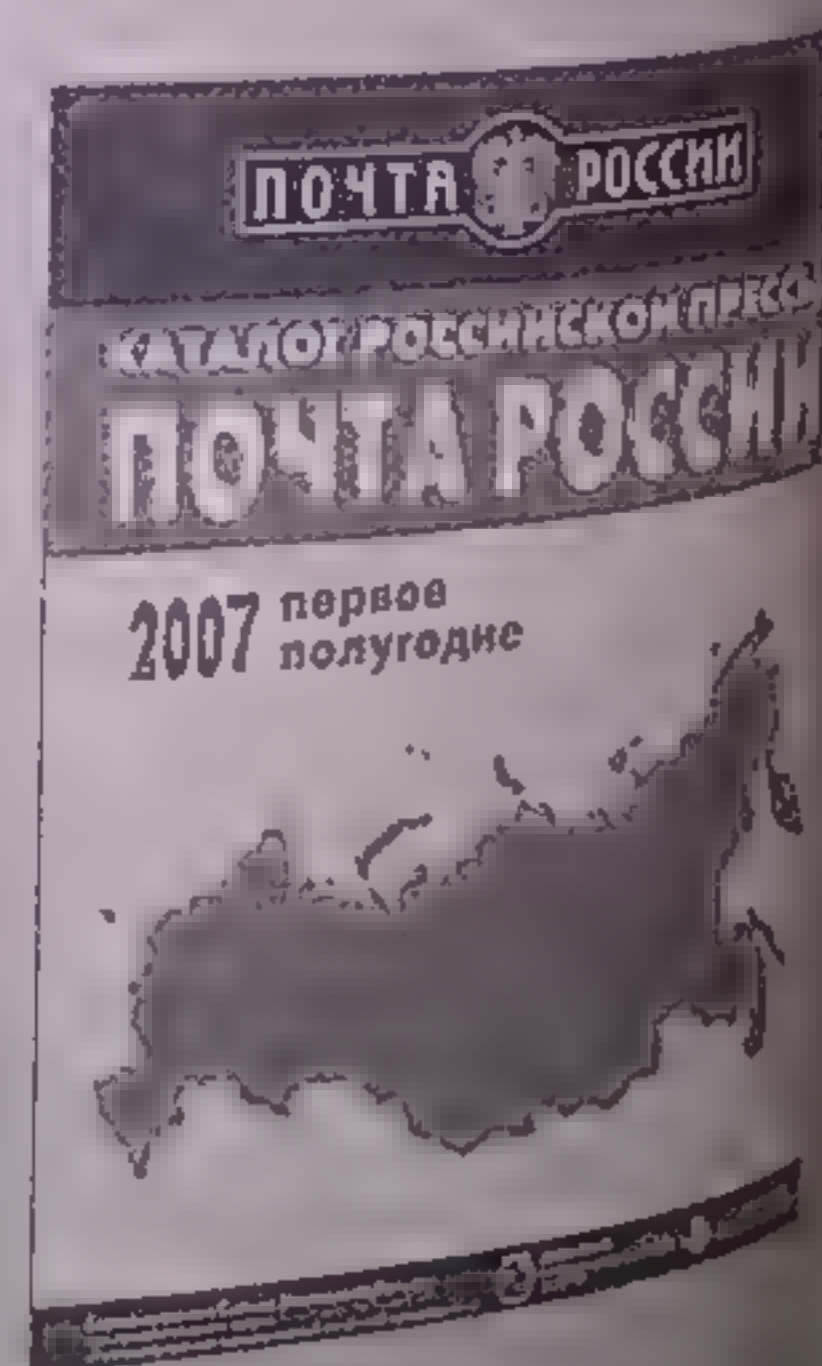
Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 73035
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 79922
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 44780
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (12 месяцев)	— 44785

### Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 99555
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 99556



**Б**  
**ЗД**

Еже  
№9 (Осно  
Выхо

Изда  
«Шен

Журн  
Стив

Дирек  
Борис

Главн  
Вера

Редак  
Виктор  
Борис  
Влади  
Нина  
Галина  
Татьяна

Обозре  
Татьяна  
Валент

Редакто  
Елена

Отдел ра  
Татьяна  
Сыромя

Верстка  
Полины

Рисунки  
Адольфа

Фото на с  
Веры Коз

Адрес ред  
Москва, 1  
Сущевски  
строение

Телефон/с  
(495) 710-

Электронн  
budzdorov@

© «Будь зд



# Будь здоров!

Ежемесячный журнал  
№9 (159), сентябрь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Веры Козловой

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2006 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Евгений Тарасов</b> Сколько счастья нужно человеку? .....	4
<b>Жорес Медведев</b> Органические продукты: что это такое? .....	9
<b>Сергей Яковлев</b> Погода, вредная для здоровья .....	14
<b>Юрий Губачев</b> ИБС: два сценария одной болезни .....	17
<b>Инесса Папикян</b> Не заедайте неприятности .....	22
<b>Валентина Ефимова</b> Новая кость вместо старой .....	26
<b>Альберт Валентинов</b> Суицид раковой клетки .....	33
<b>Нина Орлова</b> Глаз любит чистоту .....	36
<b>Татьяна Абрамова</b> «Прасковья» в Москве .....	39
Поможем друг другу .....	46
Консультация специалиста .....	48
<b>Сергей Коршунов</b> Учитесь у кошки .....	53
<b>Валентина Яраева</b> Пища для клеток .....	54
<b>Сергей Яраев</b> Самый безводный марафон .....	59
Без подробностей .....	62
<b>Мария Сорокина</b> Мята с холодком .....	64
<b>Софья Бакалеева</b> День рождения родителей .....	68
<b>Татьяна Шишова</b> Приходящий папа .....	72
<b>Альберт Каукин</b> Целебная кора .....	76
Коэффициент эрудиции .....	82
<b>Сергей Круть</b> Человек с Луны .....	83
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	89
Судоку .....	90



## Дорогие друзья!

Журнал «Будь здоров!» разными путями приходит к читателям. На него можно подписаться, его можно купить в киоске или взять на время у знакомых. Если вы почувствовали, что он отвечает на важные для вас вопросы, помогает справляться с болезнями, если вам нравится подбор статей и стиль журнала — значит, мы с вами нашли друг друга. И в этом случае вам наверняка захочется иметь дома подборку наших журналов за разные годы, ведь они, по существу, не стареют.

Не надейтесь ни на розничную торговлю, ни на знакомых. Из киосков наш журнал быстро исчезает, а знакомым его рано или поздно придется возвращать. Гораздо удобнее оформить подписку на полугодие или на год на почте. Это практично, поскольку гарантируется фиксированная цена, которая, как правило, ниже, чем в розничной торговле.

А редакции, выпускающей журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание «60 лет — не возраст» (адресованное пенсионерам), подписка дает реальную возможность сохранить свои позиции на рынке печатной продукции. Ведь, в отличие от многих других изданий, мы обходимся минимальным количеством рекламы и стараемся удерживать цену, доступную для всех читателей. Оба наших журнала — наиболее дешевые из тех, что посвящены проблемам здоровья. Такова позиция редакции с самых первых дней ее существования.

За это время (а с первого выпуска журнала «Будь здоров!» прошло уже 13 лет) в системе здравоохранения страны мало что изменилось. Разве что платных медицинских центров стало больше, да цены в них выросли. Поэтому в обоих журналах мы по-прежнему будем публиковать статьи врачей, которые не только познакомят вас с современными методами диагностики и лечения, но и дадут практические рекомендации. Люди, сумевшие преодолеть то или иное заболевание, расскажут о своем опыте исцеления. Как и прежде, в каж-



дом выпуске вы найдете проверенные веками рецепты народной медицины, оригинальные способы оздоровления. Чтобы советы наших авторов принесли вам пользу и ни в коем случае не навредили, в редакции работает медицинский консультант. Наша задача — помочь вам всегда оставаться в форме, не болеть, сохранять молодость и красоту.

В этом году мы предложили читателям поучаствовать в фотоконкурсе. Оказалось, что фотографией увлекаются очень многие, и выбрать лучшую из них будет нелегко. Это поручено члену нашего редсовета, признанному фотомастеру Виктору Ахломову, который в конце года объявит победителя и вручит ему призы. А читателей ждут новые конкурсы. Не хочу раскрывать все карты, скажу только, что один из них будет связан с историей журнала «Будь здоров!».

Подписка на I полугодие 2007 года начинается 1 сентября и продлится до 30 ноября. Не пропустите этот срок!

Подписаться можно по одному из двух каталогов — «Пресса России» и «Почта России». С их изображением и подписными индексами вы можете познакомиться, взглянув на оборот обложки. Тем, кто хочет получать оба журнала («Будь здоров!» и «60 лет — не возраст»), лучше оформить подписку на комплект по каталогу «Пресса России», взяв индекс 44780 (на полугодие) или 44785 (на год), — это обойдется дешевле, чем выписывать каждый журнал по отдельности.

Москвичи могут подписаться в редакции, заполнив квитанцию (см. стр. 93-94) и оплатив ее в любом отделении Сбербанка. В этом случае за вышедшими номерами придется приезжать к нам (ул. Суцевский вал, д. 5, строение 15). В квитанцию надо вписать свои данные (включая контактный телефон), название журнала и стоимость подписки.

Цена за подписку в редакции:

«Будь здоров!» — 85 руб. (на полугодие)

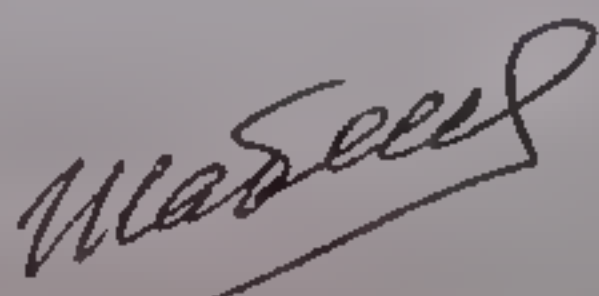
«60 лет — не возраст» — 78 руб. (на полугодие)

Комплект из обоих журналов — 155 руб. (на полугодие),  
289 руб. (на год).

Предыдущие выпуски журналов москвичи могут приобрести в редакции, а иногородние — заказать (подробности на стр. 92-94). Вместе с заполненным бланком заказа надо выслать оплаченную в Сбербанке квитанцию по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!». Если квитанция останется неоплаченной, заказанные журналы будут высланы наложенным платежом, а это намного дороже.

Дорогие друзья! Какой бы способ приобретения наших журналов вы ни избрали, благодарю вас за то, что среди множества изданий о здоровье вы предпочли именно их. Надеюсь, они вас не разочаруют.

Главный редактор



Вера Шабельникова



Евгений Тарасов, психотерапевт

# СКОЛЬКО СЧАСТЬЯ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ?



Фото И.О. Станиславского

**Потребность в удовольствиях для каждого из нас естественна. Если «гормонов радости» вырабатывается недостаточно, человек стремится восполнить их допингами. Например, алкоголем. Но есть и другие способы. Лучший источник радости —**  
**4 творчество.**

## Последователи Эпикура

В IV веке до н.э. в Древней Греции появилось этическое учение гедонизм, провозгласившее наслаждение высшим благом для человека (hedone — наслаждение). Киренская философская школа, основанная Аристиппом, определяла добро как то, что приносит удовольствие, а зло — как то, что влечет страдание. Немного позже древнегреческий философ Эпикур внес существенные изменения в толкование самого понятия «наслаждение». Его этическое учение основано на разумном стремлении человека к счастью, которое он понимал как внутреннюю свободу, здоровье тела и безмятежность духа.

В современной психологии наслаждение трактуется очень широко. К факторам, способным его

Жи  
Раз  
бес  
ма  
тель  
ните  
тим  
торь  
ют?  
дени



вызывать, относят все, что может вселить в человека оптимизм, душевный подъем. Это и удовлетворение от работы, особенно если она творческая, радость от приятной беседы, от встречи с интересным человеком, наслаждение искусством, общение с природой... А неспособность радоваться жизни, мизантропию, апатию, пессимизм стали обозначать термином «агедония».

К сожалению, на свете немало людей, готовых причислить себя к пессимистам. Согласно опросам, почти 10% жителей Земли считают, что они не способны испытывать радость, причем многие полагают, что такое мировосприятие им досталось от рождения. Что ж, пессимистам свойственно сгущать мрачные краски. Но они могут ошибаться. Чтобы мир заиграл всеми своими цветами, бывает достаточно найти интересное занятие или встретить близкого по духу человека.

Чтобы проверить, хватает ли вам «калорий радости», ответьте на простые вопросы: сохранилась ли у вас способность мечтать? ждете ли вы чего-то хорошего в будущем? просыпаетесь ли с верой в то, что новый день принесет вам радость? Если да, то агедония вам не грозит. Но если вы ищете неприятности там, где их нет, если подозрительно относитесь к любым словам и поступкам окружающих, если воспринимаете все новое с недоверием и ждете «очередных неприятностей», то у вас появились симптомы эмоционального голода, ведущего к агедонии. От этого состояния необходимо избавляться, и чем скорее — тем лучше. Ведь, по наблюдениям психологов, оптимисты легче преодолевают несчастья, меньше страдают от стрессорных ударов и, следовательно, реже болеют.

### **Жизнь — это творческий процесс**

Разговор об агедонии заходит в тупик, когда собеседники начинают искать причины пессимизма во внешних обстоятельствах. Да, действительно, жизнь нас сейчас не балует. Но как объяснить, что среди обездоленных людей немало оптимистов, а среди обеспеченных много таких, которым кажется, что им все время чего-то недостает? Напомню, что Эпикур, так ценивший наслаждение жизнью, умел довольствоваться малым и

### **Гимнастика для хорошего настроения**

Зарядка — хорошее начало дня. Включите в нее упражнения для лицевых мышц: это поможет вам настроиться на оптимистическое восприятие.

**1. Сначала наморщите лоб так, чтобы кожа собралась**

«в гармошку», а затем расслабьте мышцы.

Повторяйте это упражнение 10-15 раз до появления

приятного ощущения легкого утомления

в мышцах лба. Чтобы

проверить, насколько хорошо расправились морщины на лбу,

можно раз-другой

слегка погладить лоб ладонью.

Постарайтесь

подольше удерживать в памяти ощущение

приятной

расслабленности мышц и кожи лба.

**2. Закройте глаза.**

Сначала как можно

сильнее сожмите веки,

а затем, не открывая

глаз, ослабьте

напряжение и как бы

растягивайте кожу

на скулах в стороны.

Височные мышцы при

этом слегка

напрягаются. Чтобы

проверить, насколько

эффективны ваши

усилия, положите



на виски пальцы. Выполняя это упражнение несколько раз в день, вы отвыкнете щуриться и хмурить брови, что обычно делают при эмоциональном напряжении или при спаде настроения. Кроме того, глаза смогут отдохнуть — это особенно важно для тех, кому приходится постоянно напрягать зрение.

**3.** Перед тем как умыться, вспомните о чем-нибудь забавном или приятном и улыбнитесь, глядя на себя в зеркало. Это придаст вам бодрость и жизнерадостность. «Хранить улыбку» надо с самого раннего утра. Обязательно примите контрастный душ — он не только стимулирует организм, но и помогает поднять настроение.

стремился к независимости от внешнего мира. В этом он продолжил учение Сократа, про которого рассказывали такую историю. Оказавшись в доме знатного богача, этот великий мудрец сказал, обводя взглядом роскошное убранство: «Как много на свете вещей, которые мне не нужны!»

Психологи отмечают: у нынешнего поколения богатых людей агедония встречается гораздо чаще, чем у людей со средним достатком. У Максима Горького есть такой афоризм: «Все люди стремятся к счастью, но когда его много, оно дешево». Видимо, легкость достижения желаемого обесценивает результат.

Есть и другая крайность — постоянное стремление к совершенству. Как правило, таким качеством обладают совестливые люди, ответственные работники. Они взваливают на себя множество проблем и стараются решить их как можно лучше. Удовлетворить их может только запланированный высокий результат. Если же он не достигнут (а все всегда не может удаваться), такие люди склонны обвинять во всем себя. Чувство неудовлетворенности при неудаче снижает их эмоциональный фон и порождает агедонию — неспособность радоваться жизни.

И снова вспоминаются древние мудрецы, которые советовали искать удовлетворение не в результате, а в процессе и находить радости в самых простых вещах. То есть относиться к своей жизни творчески.

### Норма удовольствий

В последнее время психологи стали подсчитывать испытанные человеком удовольствия наподобие тому, как диетологи подсчитывают калорийность пищи. За единицу радости принимают «гедон». Разработана даже норма «гедонов» для каждого дня и для разных периодов жизни. Согласно ей, чтобы не потерять вкус к жизни, человек должен не менее 14 раз в день испытать чувство радости. А чтобы оставаться оптимистом всю жизнь, количество «гедонов» должно быть распределено таким образом: треть их мы должны получать в детстве, еще треть — с 14 до 60 лет, а последнюю треть — после 60.

Таким образом, наибольшая концентрация радости должна приходиться на детство и на пен-



сионный возраст. Это и понятно: в детстве личность только формируется, и постоянное чувство радости ей необходимо, чтобы получить заряд оптимизма, а в старости у многих наступает эмоциональная усталость — ее надо компенсировать удовольствиями.

Не упускайте малейшей возможности превратить будни в праздник. Придумывайте развлечения, делайте неожиданные подарки близким, не бойтесь встреч. И еще эпизодически пробуйте начать заниматься чем-либо новым. Это расширит ваш кругозор, даст возможность раскрыть свои способности и найти новые ценности в жизни. Я знаю людей, которые много лет занимались рутинным трудом на производстве, а выйдя на пенсию, смогли реализовать свои творческие способности. Одни не расстаются с кистью и красками, другие — с фотоаппаратом, третьи поют в хоре или занимаются танцами. Кстати, творчество может проявляться в любом деле — в воспитании детей и внуков, в разведении цветов, в общественной или благотворительной деятельности.

### Рецепты радости

Наполнить жизнь приятными эмоциями очень просто. Надо только научиться находить радость в самых простых вещах.

С самого утра обратите внимание на солнечные блики за окном или на снежинки, кружащиеся в воздухе, на яркие гроздья рябины или на распускающиеся почки. А выйдя из дома, порауйтесь дуновениям ветра, птичьему гомону.

Каким бы напряженным ни оказался ваш день, находите время для расслабления. Никто не запретит вам немного подурачиться — например, сбежать с лестницы через ступеньку, насвистывая веселую мелодию, или перепрыгнуть через лужу. Не бойтесь нестандартного поведения. Позволяйте себе шутки и розыгрыши коллег, рассказывайте анекдоты, а придя с работы домой, обязательно поиграйте, подурачьтесь с детьми. В выходные чаще ходите с ними в цирк или в детский театр, покупайте им забавные игрушки, устраивайте веселые представления.

Прекрасным лекарством от агедонии может быть прогулка по тем местам, где прошло ваше

### **Остановись, мгновение!**

*Во время прогулки остановитесь на минуту и постарайтесь полностью насладиться тем, что вы испытываете в данный момент.*

*Прислушайтесь к себе: нет ли в вас какого-то напряжения? Сбросьте его, сделав несколько медленных глубоких вдохов. Мысленно произнесите: «Какой прекрасный день!», «Все проблемы подождут, я подумаю о них потом», «Сейчас я чувствую себя превосходно!», «Надо сохранить в себе этот радостный момент!». Этот несложный прием помогает полностью отдаваться чувству удовольствия, без попыток контролировать себя.*



## Ароматерапия

К зрительным  
впечатлениям можно  
подключить  
и обоняние. Не все  
отдают себе отчет  
в том, какое влияние  
на их психику  
оказывают запахи.  
А ведь это прекрасный  
способ мгновенно  
вызвать

в памяти приятные  
картины. Подойдите  
к этому творчески —  
и вам удастся  
вырваться из  
обыденной жизни.

Достаточно  
обзавестись  
аромалампой  
и подобрать  
подходящие эфирные  
масла, чтобы зимой  
перенестись  
на цветущий луг,  
а летом —  
в заснеженный лес.

Двух-трех капель масла  
ромашки, мяты, герани,  
розмарина, чайного  
дерева, сосны  
или пихты хватит  
для ароматизации всей  
комнаты. При этом  
не только повысится  
настроение,  
но и воздух,  
наполнившись  
фитонцидами, станет  
свежее и благотворнее  
для организма.

детство, ведь именно с той беззаботной поры  
у нас остается больше всего счастливых вос-  
поминаний.

Выуживайте из памяти яркие, эмоциональные  
воспоминания. К примеру, вы когда-то были  
поздней осенью на море. Дул холодный ветер,  
нависали тяжелые тучи, волны обрушивались на  
парапет набережной. И вдруг тучи расступились,  
открылось голубое небо, выкатилось яркое све-  
жеумывое солнце, ветер утих, волны улеглись,  
море сделалось бирюзовым. И стало так радост-  
но на душе, что захотелось запомнить это впе-  
чатление на всю жизнь.

Если вы утомлены настолько, что все начинает  
раздражать и вы чувствуете себя на грани срыва  
— сходите на выставку или достаньте альбом с  
репродукциями. Хорошие картины помогут вам  
не перейти через эту невидимую грань.

Советую повесить дома на стене репродукцию  
картины А.Рылова «В голубом просторе». В тече-  
ние нескольких минут внимательно всматривай-  
тесь во все ее детали. В голубом небе (а голубой  
цвет выравнивает эмоции) плывут белые облака  
и куда-то летят большие белые птицы (белый  
цвет, как известно, — символ чистоты и света).  
Внизу — темно-синяя вода, и в комбинации с го-  
лубым и белым этот цвет рождает умиротворе-  
ние, приглушает переживания, тревожные мыс-  
ли. Постарайтесь как можно глубже «войти» в эту  
картину, раствориться в ней. Попробуйте ассо-  
циировать себя с белыми птицами, свободно па-  
рящими над водным простором, улетающими в  
далекие теплые и счастливые края.

Потом закройте глаза и попытайтесь как мож-  
но ярче воспроизвести перед мысленным взо-  
ром всю картину, созерцание которой увело вас  
далеко от суетных переживаний. И каждый раз,  
когда на душе темно, возрождайте в памяти  
ощущения свободы и чистой радости, навеян-  
ные Рыловым.

А теперь вспомним рекомендацию психологов  
о норме «гедонов». Перед сном попробуйте под-  
считать, хотя бы приблизительно, сколько раз за  
прошедший день вы испытали чувство радости.  
К полученному числу не забудьте приплюсовать  
главное: то, что вы появились на этой земле —  
уже счастливый случай, удивительное везение! ■



Жорес Медведев

# ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ:

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

**«Био», «эко», «органик» — все это обозначения экологически чистой сельскохозяйственной продукции, которую выращивают без применения химических средств. Однако проблема перехода на органические технологии требует более глобального решения: необходимо изменить общее отношение к экологии планеты.**



### Экология в индустриальном мире

Органические технологии земледелия способствуют сохранению природного биоразнообразия растений и животных. Ведь ядохимикаты убивают не только вредных насекомых, но и полезных. Это можно продемонстрировать на примере пчел. Из-за того что в 80-е годы про-



По данным Всемирной организации здравоохранения, в странах Восточной Европы (Венгрии, Польше, Чехии и др.) смертность от рака к 2000 году заметно превысила западноевропейский уровень. Самый высокий показатель с 1996 года принадлежит Венгрии (322 летальных случая на каждые 100 тысяч населения). По уровню загрязненности среды промышленными отходами и по химизации сельского хозяйства Венгрия также была на первом месте в Европе.

шлого века в Европе широко применялись пестициды, там значительно уменьшилось производство меда. Потребность европейцев в этом ценном продукте теперь покрывается импортом из Австралии, Аргентины и Мексики. По количеству пчелиных семей Россия и Украина сейчас превосходят всю остальную Европу.

Практика применения пестицидов показала, что они приносят вред и потребителям пищевых продуктов в городах, и (даже в большей степени) сельскохозяйственным работникам, которым приходится распылять или разбрызгивать концентрированные химические препараты.

Но пестициды составляют лишь 10% от всех токсических веществ, выбрасываемых в окружающую среду современной химической промышленностью. Обширные территории сельскохозяйственных земель, рек, озер и прибрежных зон морей и океанов загрязняются разнообразными отходами промышленности — химической, целлюлозно-бумажной, фармацевтической, нефтеперерабатывающей, металлургической и т.п. Свою лепту в нарушение экологии вносят свалки городских отходов и выбросы канализации. В результате в природную среду попадают токсические соединения хлора, фтора, ртути, свинца, кобальта, кадмия, алюминия и др.

Еще один источник загрязнения окружающей среды токсическими веществами — автомобильный транспорт. В связи с этим во многих странах стали приниматься защитные меры. В частности, были введены ограничения на свинцовые добавки к бензину, поскольку удалось статистически доказать негативное воздействие свинцовых окислов на нервную систему детей. В Голландии запрещено выращивать сельхозпродукцию на территории, прилегающей к магистральным шоссе ближе чем на 500 метров. В Японии особо загруженные магистрали отгораживаются от полей щитами в 3-5 метров высотой. Правда, они больше предохраняют от шума, чем от выхлопных газов.

Среди токсичных веществ, попадающих в окружающую среду, наиболее опасны диоксины и фураны. Они вызывают не только онкологические заболевания, но и расстройства функций гормональной и нервной систем, остеопороз, врожденные дефекты у детей и многие другие



аномалии. Значительное уменьшение концентрации сперматозоидов в семенной жидкости у мужчин также обычно связывается с химическими загрязнениями среды.

### Трудности органического земледелия

Органические фермы пока могут развиваться лишь в богатых странах, в которых сельскому хозяйству выделяются щедрые субсидии. Дело в том, что органическое земледелие требует больших затрат ручного труда при меньшей продуктивности, чем при индустриальном способе хозяйствования. Научный институт органического земледелия в Швейцарии установил в результате многолетних исследований, что органическая технология, не допускающая использования пестицидов, уменьшает средний урожай зерновых на 20%, а урожай картофеля — на 38%. На органических полях картофель испытывает дефицит калия и сильнее страдает от грибных заболеваний.

При этом на практике отказ от пестицидов порой оказывается невыполнимым по независящим от фермеров обстоятельствам. Приведу несколько ярких примеров.

В 2003 году страны Средиземноморского региона были охвачены стихийным бедствием. Самое крупное за последние 20 лет нашествие саранчи-локуста грозило гибелью всем посевным культурам не только в Северной Африке, но и в Израиле, Италии, Греции, Испании, а также на Канарских островах, Крите, Кипре. Лишь массированное применение пестицидов на обширных территориях спасло большую часть посевов.

В 2004 году посевы сои в Южной Америке сильно пострадали от эпидемии ржавчины — болезни растений, вызываемой ржавчинными грибами. Споры грибов были перенесены ураганами и смерчами в южные штаты США. Остановить эпидемию можно было, лишь используя большие дозы пестицидов-фунгицидов (противогрибных средств), и не на отдельных фермах, а на всех территориях.

Такого рода ситуации в последние десять лет в странах Европейского Союза возникали неоднократно. Только применением фунгицидов удалось предупредить массовые заболевания картофеля фитофторой, которая в прошлом не раз

*В Японии, Южной Корее, Норвегии и Швейцарии государственные субсидии обеспечивают 50% прибылей сельскохозяйственного сектора. В странах Европейского союза субсидии, составляющие более 120 миллиардов долларов, предотвращают разорение почти четверти всех ферм.*



**Лидером** по производству экологически чистой продукции в Западной Европе является Дания: в этой стране к 2005 году уже половина всех ферм перешла на органические технологии. В Германии на сегодняшний день 15% всех ферм сертифицированы как «органические». В Англии переход на органическое производство идет медленнее. В 1996 году лишь 0,3% всех земельных угодий не подвергались обработке пестицидами. Отставание определяется не отсутствием спроса, а высоким уровнем механизации сельского хозяйства, благодаря которому в аграрном секторе занят лишь 1% всего трудоспособного населения. А органическое земледелие требует значительно больших затрат ручного труда.

губила почти весь его урожай на Британских островах. Сырой климат, ветры и ликвидация лесов сделали этот род грибов, паразитирующих на растениях, очень опасным для Северной Европы.

### **Есть ли альтернатива минеральным удобрениям?**

Отказ от минеральных удобрений в органическом земледелии имеет значительно меньше оснований, чем отказ от токсических пестицидов. Минеральные удобрения, особенно в сбалансированных и гранулированных формах, необходимы для высокой производительности сельского хозяйства. В большинстве стран компост и навоз пока не могут служить альтернативой минеральным удобрениям. Исключением является Дания — страна, где зародилась органическая технология, поскольку здесь главной отраслью сельского хозяйства стало животноводство. Но в большинстве стран, особенно в Азии и Африке, доминирует земледелие.

Проблема минеральных удобрений, если рассматривать ее глобально, состоит не в том, что они применяются в большом количестве, а в том, что их производство не может быть увеличено. Калийные и фосфорные удобрения относятся к невозполняемым ресурсам и истощаются. Пик мирового производства минеральных удобрений приходился на 1989 год, когда оно составило 146 миллионов тонн. В последующее десятилетие мировое производство удобрений снизилось до 134 миллионов тонн и продолжает падать. В расчете на каждого жителя планеты производство минеральных удобрений уже снизилось с 28 до 22 кг в год. Это очень мало. Для России именно дефицит минеральных удобрений составляет в настоящее время главную проблему сельского хозяйства.

### **Органическое производство в процессе глобализации**

В странах Европейского Союза и в США разработаны требования, которым должны соответствовать фермерские хозяйства, претендующие на выпуск экологически чистой продукции. При этом условия сертификации в США и в Евросою-



зе не совпадают. Так, в странах ЕС органическим хозяйствам запрещено выращивать генетически модифицированные культуры, а в США таких запретов не существует. Кроме того, в животноводстве США органические технологии почти не применяются, так как основные кормовые культуры генетически изменены.

Что же касается стран Азии и Африки, то там органическое земледелие пока вообще не актуально, поскольку сельское хозяйство в этих странах не может полностью обеспечивать население продуктами питания. По данным Организации объединенных наций, 850 миллионов человек в мире страдает от хронического недоедания.

Такое положение способствует тому, что улучшение экологических условий в развитых странах частично происходит за счет стран экономически отсталых. Богатые западные государства, решая свои экологические проблемы, стремятся перенести вредные производства в азиатские страны с дешевой рабочей силой (Китай, Индию, Таиланд, Малазию и др.). Часть промышленных предприятий переводится из Западной Европы в Восточную. Таким образом, переход к органическим методам в сельском хозяйстве является лишь частью многофакторного процесса, условно называемого глобализацией.

**В 1998 году была принята «Роттердамская Конвенция», вводящая множество ограничений в международную торговлю пестицидами и ядовитыми веществами. К этой Конвенции к настоящему времени присоединились 73 страны.**



Фото Александра Пермякова



# ПОГОДА, вредная для здоровья

Многие люди чутко реагируют на изменения погоды. Врачи называют это свойство метеочувствительностью.

Как правило, реакция бывает негативной, она проявляется скачками давления, головными болями, внутренним дискомфортом, слабостью, раздражительностью.

В результате резкого изменения погоды человека может настигнуть беда — инфаркт, инсульт, гипертонический криз, обострение нервных и психических болезней.

Чтобы не допустить ухудшения здоровья, надо знать, чего именно опасаться и как помочь организму.



Все живое на Земле, в том числе и человек, находится под постоянным воздействием многих факторов окружающей среды. Например, любые процессы, происходящие на Солнце, так или иначе отражаются на состоянии человека. Давно замечено, что и Луна в разных своих фазах по-разному влияет на организм. Так, например, наиболее часто обострения ишемической болезни сердца наблюдаются в полнолуние и в последнюю четверть роста Луны.

К наиболее неблагоприятным факторам относятся сильный ветер (более 9 м/сек), высокую влажность (более 90%), резкую смену атмосферного давления (более чем на 8 единиц за сутки), магнитные бури.

Метеочувствительным людям полезно знать, какие именно неблагоприятные погодные усло-





еловек, на-  
ем многих  
мер, любые  
е, так или  
ека. Давно  
х фазах по-  
пример, на-  
кой болезни  
и в послед-

торам отно-  
(к), высокую  
мену атмо-  
в единиц за  
можно знать,  
данные усло-

вия вызывают у них различные бо-  
лезненные симптомы.

**Спастический эффект.** Для него  
характерны ухудшение сна, повы-  
шение артериального давления,  
усиление раздражительности и  
нервной возбудимости. Многие ис-  
пытывают при этом боли различной  
локализации (они менее выражены  
лишь у лиц с пониженным артери-  
альным давлением).

Спастический эффект наблюда-  
ется у метеочувствительных людей  
в связи с установлением на местно-  
сти зоны высокого давления и про-  
хождением мощных воздушных  
фронтов. Зимой в таких случаях  
температура воздуха понижается,  
летом — повышается, а влажность  
воздуха уменьшается.

**Гипоксический эффект.** У людей с  
повышенным артериальным давле-  
нием он может проявиться одыш-  
кой, тахикардией, отечностью тка-  
ней, зудом кожи, слабостью, сонли-  
востью, быстрой утомляемостью.

Гипоксический эффект наблюда-  
ется в основном при понижении ат-  
мосферного давления, при повы-  
шении температуры зимой и сниже-  
нии ее летом, а также при уменьше-  
нии содержания кислорода в атмо-  
сфере.

**Гипотензивный эффект.** У гипер-  
тоников резко снижается артери-  
альное давление со всеми неблаго-  
приятными последствиями, а у ги-  
потоников оно снижается еще  
больше, появляется резкая сла-  
бость, одышка, сердцебиение, не-  
рвозность.

Гипотензивный эффект наблюда-  
ется при понижении атмосферного  
давления, но при увеличении абсо-  
лютной влажности.

Все эти перемены погоды осо-  
бенно тяжело переносят больные с  
сердечно-сосудистыми патология-

ми, в том числе страдающие гипер-  
тонией, бронхиальной астмой,  
желчно- и мочекаменной болезня-  
ми, спастическим колитом.

Здоровый организм способен  
оптимально перестраивать свою  
работу в связи с изменившимися  
условиям внешней среды. Но у лю-  
дей с хроническими заболеваниями  
эти способности ослабевают.  
Поэтому при любых погодных из-  
менениях нужно проводить инди-  
видуальную профилактику, прежде  
всего направленную на улучшение  
микроциркуляции и свертываемо-  
сти крови, а также на усиление им-  
мунитета и адаптационных воз-  
можностей.

Конечно, лучше всего посовето-  
ваться со своим лечащим врачом. Я  
лишь могу дать некоторые общие  
рекомендации.

♦ Можно принимать комплекс  
витаминов и минеральных веществ,  
аскорутин, ацетилсалициловую  
кислоту, панангин, элеутерококк,  
мумие, экстракты золотого корня,  
иммунал. (Элеутерококк и золотой  
корень противопоказаны при высо-  
ком артериальном давлении.)

♦ При повышенной возбудимо-  
сти и бессоннице, связанных с по-  
годными условиями, помогут ле-  
карственные растения, обладаю-  
щие седативно-снотворными  
свойствами: душица, липа, мелис-  
са, пассифлора, марьин корень,  
пустырник, хмель. В более тяжелых  
случаях можно однократно принять  
какой-нибудь транквилизатор: фе-  
нозепам, седуксен, тазепам, три-  
оксазин.

♦ Больным, страдающим гипер-  
тонией, можно рекомендовать сле-  
дующие лекарственные растения:

— обладающие свойствами бета-  
блокаторов (снижающих частоту и  
силу сердечных сокращений): арни-



ка, багульник, омела, пастушья сумка, сушеница, чистец буквицветный, осока;

— с резерпиноподобным действием (умеренно расширяющим сосуды): аир, барвинок малый, вербена, рябина черноплодная, шлемник байкальский, астрагал шерстисто-цветковый;

— с мочегонными свойствами: береза, зверобой, кукурузные рыльца, горец птичий, черника, клюква, толокнянка, фиалка, василек синий;

— устраняющие кислородную недостаточность: береза, Melissa, сушеница, чистец буквицветный.

♦ При гипертонической и ишемической болезнях хорошо зарекомендовали себя дибазол, папаверин, бромкамфара.

♦ При головных болях эффективны настои и отвары из листьев березы, василька, спорыша, кукурузных рылец, можжевельника, черники, репейника.

♦ Для предупреждения спазмов мозговых сосудов и для восстановления нормальной свертываемости крови врачи назначают ангиопротекторы, улучшающие функцию сосудов (например, аскорутин), и антиагреганты, снижающие слипание клеток крови (например, аспирин). Такими свойствами обладают некоторые растения — донник, земляника, облепиха, рябина черноплодная и обыкновенная, смородина черная.

♦ Больным с признаками гипоксии мозга и цереброваскулярной недостаточностью из-за шейного остеохондроза или атеросклероза во время магнитных бурь, вспышек на Солнце, прохождения погодных фронтов помогают препараты, улучшающие кровоснабжение мозга, — кавинтон, компла-

мин, стугерон, эуфиллин, циннаризин.

♦ Больным, страдающим ишемической болезнью сердца, протекающей с приступами тахиритмии (аритмии с учащенными сердечными сокращениями), обычно назначают противоаритмические средства — обзидан, анаприлин, изоптин, ритмилен.

♦ Наконец, больным с ишемической болезнью, протекающей с нарушением внутрижелудочковой проводимости вкупе с брадикардией (урежением сердечных сокращений), желателно принимать нитраты в сочетании с кордиамином, каплями Зеленина, курантилом.

Погода на большей части нашей страны неустойчивая, с резкими климатическими перепадами. Помочь себе в таких случаях может любой человек, своевременно позаботившись о мерах профилактики.

На негативные погодные условия в первую очередь реагирует нервная и сердечно-сосудистая системы. При резких изменениях погоды чаще всего возникают гипертонические кризы, наибольшее число которых приходится на переходные сезоны — весну и осень, а обострения гипертонической болезни особенно часто отмечаются в ноябре, декабре, марте и мае.

При прохождении очередного погодного фронта учащаются случаи инфарктов и инсультов. При этом происходит усиление коагулирующих свойств крови — она начинает быстрее сворачиваться, и возникает риск образования тромбов.



Юрий Губачев, доктор медицинских наук, профессор

# ИБС. Два сценария одной болезни

**«Атеросклероз — это туман жизни, осевший на ветвях сосудистого дерева».**

**Так образно определил болезнь сердца и сосудов писатель и врач Юрий Олеша.**

**Интерпретируя это высказывание, профессор Академии последипломного образования МЗ РФ Юрий Михайлович Губачев уточнил: женское «сосудистое дерево» выдерживает «туман жизни» лучше, чем мужское. Правда, до поры до времени...**



Профессор Ю. М. Губачев с женой

## **Все проблемы — «от нервов»**

Общеизвестно, что ишемическая болезнь сердца (ИБС), от которой сегодня страдает большая часть человечества, обусловлена недостаточностью кровоснабжения миокарда. Как в системе водоснабжения большого дома из-за коррозии и жестких солей со временем появляются течи и заторы, так и в коронарном «трубопроводе» в основном по причине атеросклероза (97-98% случаев) возникают нарушения кровообращения. Эти «поломки» приобретают различные формы: в одних случаях может возникнуть внезапный и острый процесс (инфаркт миокарда), в других — стенокар-

дия, в третьих — постепенно развивающийся кардиосклероз. У одних людей формы ИБС сочетаются, у других проявляются как изолированные заболевания. В зависимости от особенностей организма они могут быть более или менее выраженными и развиваться раньше или позже.

Такова общая трактовка понятия ИБС, принятая в медицине, хотя каждый опытный врач знает, что течение болезни и развитие тех или иных ее форм во многом определяется характером жизни и деятельности человека и особенностями его психоэмоционального склада. Более того, в последние годы ис-



следователи стали разделять течение сердечно-сосудистых заболеваний по женскому или мужскому типу. Дело в том, что женщин до наступления менопаузы, в отличие от мужчин, защищают половые гормоны эстрогены.

Этот вывод очень важен, хотя, по моему мнению, недостаточен. Я глубоко убежден, что ишемическую болезнь сердца при абсолютной идентичности анатомии и функционирования сердечно-сосудистой системы мужчин и женщин следует рассматривать как патологию, совершенно по-разному проявляющуюся у представителей разного пола на протяжении всей их жизни.

Такой вывод я сделал, работая в начале своей медицинской карьеры главным врачом районной больницы на Крайнем Севере. Тогда я обратил внимание на то, что физическое и психическое напряжение, которое испытывали люди, работавшие в этом суровом климате, отрицательно сказывается на их здоровье. Стремясь поддержать людей, я обнаружил, что одного знания внутренних болезней мало, надо вникать в первоисточки неблагополучия, анализируя их с позиций психологии, психотерапии, а то и психиатрии. Стало понятно: в первую очередь, важно выяснить, насколько реальны планы, по которым человек строит свою жизнь и как он при этом относится к собственному здоровью.

#### **Симптомы по половому признаку**

Мужчина генетически создан природой как «охотник» и «добытчик». С 30-40 лет он, как правило, уже впрягается «в лямку» хозяина семьи, нередко перенапрягаясь, совершая

ошибки и в результате получая типично мужскую форму ИБС — острый инфаркт. Сердечные катастрофы часто происходят у людей порядочных, добросовестно исполняющих свой долг перед семьей и обществом. Сколько я знаю пациентов, которых инфаркт настиг потому, что они не могли соизмерить свое стремление достичь важных для себя целей с возможностями своего сердечно-сосудистого потенциала! Постоянно испытываемое нервно-психическое напряжение приводило к их срыву.

С другой стороны, инфарктам подвержены мужчины эмоционально взрывные, нетерпеливые, склонные к агрессии, раздражительности. В перестроечную эпоху, когда многие потеряли работу и стабильное положение в обществе, уровень смертности от острых сердечно-сосудистых болезней вырос в 10 раз!

Тем не менее к 60-65 годам представители сильного пола, как правило, снимают с себя груз нервного напряжения — их организм уже «обучился» адаптации к отрицательным факторам. Человек к этому времени либо достиг престижного положения, либо поставил перед собой другие жизненные задачи, научился манипулировать эмоциями, снижая степень собственной ответственности и переживаний по поводу неосуществления каких-то целей.

У женщины процесс развития сердечно-сосудистых заболеваний отодвинут до 50-60 лет, а то и позже. В молодом возрасте природа дает ей возможность выполнять эволюционную функцию и охраняет от атеросклероза и его осложнений. Правда, сегодня врачи заговорили о нетипичных в прошлом слу-



чаях ранних инфарктов у деловых женщин, так называемых бизнесвумен. Это еще раз подтверждает мою мысль о том, что для выработки лечебной тактики необходимо анализировать образ жизни больного ИБС. Женщина-руководитель должна быть волевой и сильной, то есть обладать мужскими качествами. К сожалению, вместе с этими чертами она может заполучить и «мужскую» болезнь, несмотря на спасительную роль эстрогенов.

Но я все-таки больше говорю о типичном течении ишемической болезни сердца. В этом сценарии женщине больше присущи постоянные заботы и беспокойство не о бизнесе, а о детях, муже, стареющих родителях. Тревога — классический элемент структуры женской психологии. На фоне тревоги вырастает склонность к депрессии, нагнетанию переживаний. Но к счастью для многих женщин (нашим соотечественницам это качество особенно присуще), они владеют способностью подавлять тревожность различными делами, составляющими часть их семейных забот. Это могут быть уборка, стирка, готовка еды, работа на даче. Все эти занятия помогают снимать груз переживаний. Сохранение такого поведенческого стереотипа в более зрелом возрасте защищает женщину и помогает ей переключаться.

**Ему — нитроглицерин,  
ей — доброе слово...**

Но обычно с годами, когда ослабевает тело и уменьшаются физические возможности, система коронарных сосудов женщины, несмотря на свою толерантность, начинает претерпевать болезненные изме-

нения. Спазмирование, склерозирование сосудов, отложение бляшек на их стенках, характерные для мужчин, приходят и к женщинам. Правда, позже, что и обуславливает большую продолжительность их жизни.

С точки зрения физиологии, сердечно-сосудистые системы мужчин и женщин функционируют по общим законам, но сами они эмоционально реагируют на разные ситуации по-разному. Исследования показывают, что при ИБС те или иные отделы миокарда пребывают в разных условиях кровенаполнения. В ситуациях повышенных нагрузок перегруженные работой отделы миокарда могут не выдержать. Мужская классика — это стенокардия напряжения (вышел утром на улицу, и от холодного воздуха «схватило» так, что идти дальше невозможно). Дополнительный риск — избыточные эмоции в сочетании с чрезмерной нагрузкой и алкогольными излишествами (производственный стресс «снял» выпивкой, вечером поссорился с женой, около полуночи посмотрел по телевизору футбольный матч, расстроился из-за проигрыша любимой команды, а под утро случился инфаркт).

Женщина не будет лежать на диване и болеть за исход матча или наслаждаться телевизионным триллером — впечатления такого рода ее, как правило, не привлекают. Но если она получает неприятное известие о своих близких — у нее может тотчас же серьезно «прихватить» сердце. Правда, женщине, даже при появлении неприятных ощущений в области сердца, свойственно продолжать двигаться и даже, возможно, выполнять физическую работу. И такое поведение маскирует серьезность ситуации.



Такие различия в причинах резкого ухудшения в течении ИБС требуют совершенно разных подходов к лечению. Есть особенности и в диагностике. В отличие от мужчин, у которых по ЭКГ даже в покое в большинстве случаев можно судить о сердечно-сосудистой ситуации, у женщин кардиограмма иногда не показывает изменений. Здесь требуются особые варианты исследований. В частности, определение некоторых ферментов в крови. При подборе медикаментов женщинам для нормализации работы аппарата кровообращения показаны бета-блокаторы (например, бетипролол и ему подобные), предохраняющие сердце от избыточных нагрузок. Очень важны средства, помогающие уменьшить степень эмоциональных реакций — транквилизаторы и антидепрессанты. Также важна для женщин психотерапия, то есть лечение добрым словом, вниманием, участием. Я замечал, что если в преклонном возрасте женщина живет в семье, где она ощущает свою востребованность, где ее уважают и оказывают знаки внимания, то негативные эмоции у нее возникают реже и сердечно-сосудистые заболевания протекают легче.

В лечении мужчин с ИБС следует акцентировать внимание на анатомических особенностях (степени и локализации) коронарного атеросклероза. Важно вовремя выявить опасность и не упустить момент радикального вмешательства. Если появляется необходимость, надо сделать шунтирование коронарных сосудов или найти иные пути prolongации его жизни. При подборе медикаментов для мужчин с ИБС более важны препараты нитратной группы, улучшающие кровоток в

сердечной мышце. Огромное значение имеет здоровый образ жизни, исключая курение и злоупотребление алкоголем. Что касается рекомендаций употребления малых доз алкоголя для профилактики инфарктов и инсультов, то, увы, она нежизнеспособна на российской почве, ибо понятие «малые дозы» нашими людьми трактуется весьма вольно. И в результате именно алкоголь часто укорачивает жизнь наших мужчин. Более надежное профилактическое средство — дозированные физические нагрузки. Но определить уровень нагрузок при ИБС должен врач, проведя специальное тестовое кардиологическое исследование.

### Не оскудеем чувствами

Эмоциональные переживания и физические нагрузки при ИБС не должны вызывать чрезмерного напряжения сил, повышения давления и нарушения сердечного ритма. Вообще нагрузки должны быть умеренными, а по возможности — и приятными. Конечно, тусклая, пассивная жизнь тоже никому не идет на пользу.

Ни в коем случае нельзя сразу же выводить заболевшего мужчину из привычного образа жизни, полностью освобождать от тех проблем, которыми он жил все годы. Мужчине трудно переделать себя, приспособиться к другой обстановке. Один мой 75-летний пациент, бывший руководитель большого коллектива, регулярно приходит в свою организацию, чтобы ощутить знакомую атмосферу, почувствовать свою нужность, пусть не в роли директора, а в качестве опытного консультанта — это дает ему большой положительный заряд.



Разумная профилактика прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний предполагает, что больной ИБС должен жить насыщенной эмоциональной жизнью. В этом меня убедил и опыт работы в психиатрических клиниках. Там были больные с тревожной депрессией, у которых уровень тревоги вне зависимости от обстоятельств всегда настолько выражен, что становился единственным и всепоглощающим чувством. Когда в момент пика этого состояния мы делали больному ЭКГ, измеряли у него артериальное давление, исследовали уровень сахара и холестерина в крови, все показатели «зашкаливали».

На другом полюсе психических расстройств находились пациенты с рано наступившей деменцией (такой формой слабоумия, которые могут наступить не в позднем возрасте, а в 40-45 лет). В отличие от пациентов с тревожной депрессией, этих людей никакие эмоции не беспокоят, поэтому никакие замеры не показывали изменения состояния организма. Как выяснилось, сосуды у таких больных остаются чистыми до конца жизни. Правда, продолжительность жизни у людей с этим заболеванием такая же небольшая, как и у больных с тревожной депрессией. Почему это происходит при прекрасно сохранившихся сосудах? Объяснение этому феномену можно было бы дать, прове-

дя глубокие научные исследования. Но сам я гипотетически объяснил это так: отсутствие эмоций и необходимого нервной системе рабочего напряжения приводит к уменьшению активности нейронов и постепенному угасанию функций внутренних органов.

Конечно, оба примера — крайности. Но и при нормальном состоянии психики больному человеку ни в коем случае нельзя замыкаться на своих болезнях, как бы они ни тревожили его. Гораздо продуктивнее всегда оставаться в гуще событий и стараться, чтобы переживаемые эмоции были чаще со знаком «плюс». Мудрость, к которой мы должны стремиться, позволяет преодолеть многие трудности, в том числе получить определенный культурный багаж, ведь здоровье — элемент общей культуры человека.

Кроме того, очень важно найти своего врача, который, выступая в качестве психоаналитика, способен выявить проблемы пациента, разработать оптимальную программу реализации заложенного природой потенциала и помочь ему в этом, откорректировав его нагрузки, питание и образ жизни. Вы скажете, такого врача не существует? Он может появиться, когда будут приняты каноны семейной медицины, за необходимость внедрения которой я активно ратую. Но это — тема для другого разговора. ■





# Не заедайте неприятности

Голод — это естественная физиологическая потребность организма в энергии, а аппетит — желание получить удовольствие, съев что-то особенное.

Когда голод и аппетит совпадают, это доставляет человеку здоровое удовольствие от еды. И чем большее удовольствие он испытывает, тем лучше в его организме происходит усвоение пищи.



Во времена, когда люди питались в основном для того, чтобы были силы работать, возникло понятие «гурман», которое сейчас сильно исказилось. Настоящий гурман — это человек, который получает удовольствие от небольшого количества изысканной и разнообразной пищи, когда голод и аппетит участвуют в его трапезе на равных.

Ни для кого не секрет, что у нас очень многие переедают.

Почему это происходит?

Чтобы удовлетворить потребности в энергии, организму нужно совсем немного пищи. Поэтому он кон-

тролирует только нижние границы этой потребности. При правильном питании первичный импульс, побуждающий к еде, — это приятное чувство голода. А вот при неправильном питании происходит резкое смещение акцента с голода на аппетит. Чувство удовольствия при этом уводит человека за пределы разумного. Итог — переедание. Вся трудность в определении и соблюдении меры происходит от ложного аппетита: голод уже удовлетворен, а аппетит все не проходит.

Еще сложнее справиться с другой проблемой — когда аппетит



повышается в ответ на любое волнение, переживание, стресс. Специалисты считают, что подобная реакция — признак душевного неблагополучия. Человек, который попал в негативную ситуацию и не знает, как из нее выбраться, хватается за любую возможность, чтобы вернуть себе чувство удовлетворенности жизнью, в частности бессознательно пытается «отвести душу» едой. Со временем острота переживаний притупляется, но сформировавшаяся привычка «заедать неприятности» остается. Возникает так называемый *пищевой невроз*, который квалифицируется как заболевание, поскольку при каждой новой сложной ситуации, которыми изобилует современная напряженная жизнь, человек набрасывается на еду.

«Я вешу 90 килограммов при росте 162 сантиметра, — жалуется совсем еще молодая женщина. — Это причиняет мне огромные неудобства, я недовольна своим внешним видом». Повышение ее веса началось в последние годы на фоне психотравмирующих переживаний, связанных с конфликтами на работе.

Другого пациента, 40-летнего мужчину, волнует повышение аппетита в момент сильного волнения, переживаний, заставляющих его «есть без разбора». Из-за накопленного избыточного веса в организме уже появились обменные и эндокринные нарушения, образовались камни в желчном пузыре и почках.

Еще одна женщина средних лет жалуется на «постоянное желание перекусить», особенно ее тянет к сладкому, и устоять перед этим невозможно. Ей стало трудно ходить, нагибаться, появилась одышка даже при небольшой на-

грузке. Повышение веса началось после несчастной любви еще 10 лет назад. После этого она вышла замуж, родила ребенка, но оправиться от психической травмы так и не смогла.

У всех троих причиной излишней полноты стал *ложный аппетит*. Иначе говоря, аппетит стал преобладать над голодом.

Ложный аппетит может сформироваться еще в раннем детстве, когда ребенок чувствует недостаток внимания со стороны взрослых. А ощущение одиночества постепенно приводит к комплексу неполноценности, при котором ребенок, а затем и взрослый человек, попадая в трудную ситуацию, всегда теряется. Детский страх, затаившийся в подсознании, мешает справляться с волнением, тревогой, стрессом, ввергает в состояние растерянности и беспокойства, которое становится привычным. И на почве подобного комплекса образуется пищевой невроз, он представляет собой реакцию на любые новые, непривычные обстоятельства.

Потребность в заботе и нежности с раннего детства ассоциируется с желанием быть накормленным. Это сохраняется и в зрелом возрасте. «Заедание» неприятных переживаний ведет к тому, что в дальнейшем в ответ на новые огорчения организм реагирует автоматически. Так формируется особая — «желудочная» — модель поведения.

Получается, что человек едой замещает отсутствие полноты жизни. Когда основным мотивом становится не насыщение, а утешение (то есть пищевое поведение превращается в защитную функцию), тогда уже пища приобретает функцию наркотического вещества.



Периодические попытки похудеть не приносят желаемого эффекта по одной причине — они направлены не на причину, а на следствие. Люди не потому передают, что не понимают, чем это для них чревато, а потому, что не могут совладать с собой. Как часто представления о счастливой, полной жизни не соответствуют реальным возможностям ее достижения, и тогда жажда полной жизни оборачивается полнотой тела.

Жить «слегка голодным», когда так много пищевых соблазнов, трудно и некомфортно. Известно немало фактов, как во время войн, катаклизмов и связанных с ним лишений, люди быстро худеют, их перестают беспокоить хронические болезни. Но приходит мир — и все возвращаются к любимой вкусной пище, вновь обретая пышные формы и былые недуги.

Справиться с пищевым неврозом нелегко. Нужны настойчивость и терпение. Хочу дать несколько конструктивных советов.

- ♦ Для начала необходимо четко понять причины своего внутреннего беспокойства и не пытаться загнать его внутрь, «заесть», лишь бы заглушить неприятное чувство тревоги.

- ♦ Чтобы избавиться от пищевых пристрастий, необходимо известное усилие воли, а чтобы похудеть, есть реальный выход — перейти на более низкокалорийную диету.

- ♦ Никогда не садитесь за обеденный стол в возбужденном состоянии. Нормальное состояние желудка — покой. Только «озабоченный» желудок всегда стремится к пище. Необходимо выработать привычку есть не спеша, желатель-но молча и сосредоточенно, чтобы уловить момент насыщения и вовремя остановиться.

- ♦ После приема пищи никогда не засиживайтесь за столом. На вопрос: сыт ли я? — отвечайте только через 20 минут после еды. Помните, что удовлетворение чувства голода приходит не сразу, отрывайтесь от трапезы с ощущением легкого недоедания.

- ♦ Никогда не отказывайтесь от завтрака. Именно он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров.

- ♦ Тем, кто склонен к перееданию, следует изменить трехразовое питание на пятиразовое, соответственно уменьшив порции.

- ♦ Полстакана отвара свежей петрушки заставит забыть о пище часа на три. Аналогичным действием обладает полоскание рта мятной водой, которую можно приобрести в аптеке или заварить самим: пучок мяты на стакан кипятка.

- ♦ Отлично обманывает аппетит настой плодов инжира и слив. Полкилограмма плодов залить 3 литрами воды, варить как компот и пить по 0,5 стакана до еды, съедая также фрукты.

- ♦ Если перед приемом пищи выпить стакан томатного сока или минеральной воды, необходимые для утоления голода порции сократятся на треть.

- ♦ Появлению аппетита способствует кофе. Поэтому ограничьте его дневную норму до двух чашек (но без сахара).

- ♦ На ужин, но не позднее, чем за два часа до сна, съешьте овощи с небольшим куском мяса. Содержащиеся в мясе аминокислоты во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.

- ♦ Все широко рекламируемые чаи для похудения, препараты от лишнего веса, таблетки, «бросающие вызов» аппетиту, основаны на



том, что стимулируют работу кишечника. Действительно, от его состояния зависит здоровье. Кишечник любит продукты, богатые растительной клетчаткой, усиливающей перистальтику. К ним относятся ржаной хлеб, перловая и гречневая каши, морковь, свекла, зеленый лук, капуста, яблоки, сливы, чернослив, курага и т.д.

♦ Против ожирения хорошо использовать травяные настои на основе аира болотного, девясила высокого, соломы, пижмы, золототысячника, полыни, ромашки. Взять по 1 ч. ложке каждого вида травы, залить 500 мл кипятка, настаивать 30-40 минут, процедить. Принимать в течение месяца по 50-100 мл 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды.

♦ Лютый враг аппетита — чеснок. Разомните 3 дольки и залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Через сутки настой готов. Принимайте его по 1 ст. ложке перед едой. Можно просто проглатывать один зубчик чеснока в день, не разжевывая (если нет противопоказаний). Чеснок не только поможет справиться с неуемным аппетитом, но и продезинфицирует желудочно-кишечный тракт.

♦ В период отвыкания от чрезмерного потребления пищи старайтесь носить любимые вещи, которые стали малы, — юбки, платья, брюки. Это хороший стимул.

Конечно, универсальных советов для тех, кто хочет избавиться от пищевого невроза, не существует. Но когда постоянно тянет к холодильнику, психологическая поддержка не помешает.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Почему ты решила стать стоматологом?

— А где же еще мужчины будут смотреть на меня, открыв рот и вытаращив глаза?

— Сколько забитых мячей у вас на счету? — спрашивают у футболиста.

— Да около трехсот.

— Ого! Наверное, вы лучший бомбардир?

— Вообще-то я вратарь.

— В Москве установили памятник вандалам.

— И что вандалы?

— Пока пребывают в растерянности.

— Интересно, почему невеста всегда в белом?

— Потому что белый — стандартный цвет бытовой техники.

— Видишь этого мальчугана на фотографии? — спрашивает жена.

— Ну, вижу, — отвечает муж.

— В 6 часов вечера заберешь его из детского сада. Адрес — на обороте.

— Перед вами знаменитая картина Рембрандта «Ночной дозор», — говорит гид группе туристов.

— Не понял! — восклицает новый русский. — Фильм такой крутой, а реклама — смотреть не на что!

— Ты знаешь, какие три главные вещи должен сделать за свою жизнь мужчина?

— Знаю: посадить кактус, сколотить скворечник, вырастить хомячка.



Валентина Ефимова

# Новая кость Вместо старой

Археологи находят следы лечения травм (включая трепанацию черепа!) у людей, живших несколько тысячелетий назад в Египте, Ассирии, Вавилоне. В последние десятилетия травматология достигла такого уровня, о котором еще недавно можно было лишь мечтать. О новейших технологиях в этой области нашему корреспонденту рассказали Андрей Владимирович Гаркави — профессор кафедры травматологии, ортопедии и хирургии катастроф ММА им. И. М. Сеченова, Алексей Семенович Канаев — доцент кафедры травматологии Российского университета дружбы народов и Людмила Ивановна Алексеева — доктор медицинских наук, сотрудник Института ревматологии РАМН.



## Не гипс, а имплантаты

Всякое движение человеческого тела совершается благодаря работе опорно-двигательного аппарата, представленного активной его частью — мышцами и пассивной — костями и их соединениями. Четкое взаимодействие этого дуэта возможно лишь при условии анатомической целостности обеих структур.

Природа создала кости чрезвычайно прочными и упругими, в чем они способны соперничать



ОЙ



соверша-  
тельного  
его частью  
их соеди-  
того дуэта  
ческой це-  
но прочны-  
перничать

с железобетоном. Кости в 30 раз тверже кирпича и в 2,5 раза — гранита, а большеберцовая кость, чемпион по выносливости, выдерживает вес легкового автомобиля в 1,5 тонны. Тем не менее самая крепкая кость при сильном ударе может расколоться, как стекло.

К счастью, костная ткань по сравнению с другими разновидностями соединительной ткани обладает уникальной особенностью: в ней даже серьезные и обширные дефекты могут быть восстановлены полностью. Источник формирования новой ткани — стволовые клетки-предшественники, которые находятся в костном мозге и кроветворных органах, а также остеогенные клетки, выстилающие внутренний слой надкостницы. В месте перелома они начинают размножаться, смыкая края отломков.

Специалисты применяют разные приемы для сращения кости. Наиболее частый — полная иммобилизация (обездвижение) пораженной конечности, то есть отломки закрепляют относительно друг друга, накладывая внешние фиксирующие повязки — бинтовые, гипсовые, ортопедические (ортезы). Или делают скелетное вытяжение с помощью груза-противовеса. К сожалению, при этом пострадавший на какое-то время оказывается буквально прикованным к больничной койке, из-за чего нередко у него появляются пролежни и развиваются патологии других органов и систем. Но и без этого длительное бездействие зафиксированной конечности приводит к атрофии мышц, ограничению движений в суставах, справиться с которыми впоследствии приходится с большим трудом.

Решить эту проблему помогли современные хирургические технологии *остеосинтеза*. В их основе — использование особых *фиксаторов-имплантатов* для соединения костей. Изменился сам принцип подхода к лечению переломов. Теперь врачи имеют возможность, во-первых, соединять и прочно фиксировать костные отломки при минимальном травмировании окружающих тканей. Благодаря этому не нарушается кровоснабжение кости, что способствует быстрейшему сращению перелома. Во-вторых, обеспечивает комфортность лечения: вместо многодневного пребывания в гипсе пациент получает возможность быстро реабилитироваться после опе-

## Немного статистики

В нашей стране на первом месте среди травмирующих факторов стоят дорожно-транспортные происшествия. Согласно статистике, на 10 тыс. автомобилей в год случается 12 аварий — это один из самых высоких показателей в мире. Только в 2005 году на российских дорогах произошло 223312 аварий, в которых более 250 тыс. человек получили разные повреждения. А переломы костей конечностей в общем объеме травм составляют 80%.



## Хирургия будущего

В последнее время ученые разрабатывают методы, позволяющие применять стволовые клетки при повреждениях спинного мозга, совершенствовать пересадку костных и мягких тканей.

Правда, эйфория, которая еще недавно царила по поводу возможностей пересадки конечностей, сейчас прошла. Стало ясно, что приживлению поддаются только небольшие участки тканей — например, при пересадке пальца.

рации и нагружать руку или ногу еще до сращения перелома.

Технология остеосинтеза уникальна своей вариабельностью и конструктивностью: к любому виду перелома можно подобрать наиболее подходящие фиксаторы. Их уже существует несколько сотен, и при этом число модификаций имплантатов и ассортимент материалов, из которых их изготавливают, постоянно растет. Это многообразие одновременно и облегчает, и усложняет врачебную задачу. Теперь хирург должен думать не столько над точным соблюдением технологии (операция остеосинтеза для каждого сегмента кости разработана досконально), сколько о правильном выборе фиксатора.

Немаловажное значение имеет длина резьбы на винтах, толщина и длина спиц и гвоздей, конфигурация пластин, размеры и характер отверстий в них. Важен даже угол введения винта. Если все эти расчеты будут травматологом проведены правильно, то после установки фиксаторов пораженная конечность в большинстве случаев сразу же способна работать.

Но, к сожалению, как и многие новые технологии, остеосинтез является дорогостоящей операцией, поскольку стоимость современных фиксаторов весьма высока и их оплата не предусмотрена государственной системой обязательного медицинского страхования. Поэтому врачам приходится предлагать пациентам в зависимости от их материальной обеспеченности на выбор старый или новый метод лечения травм. Разумеется, любой врач обязан хорошо владеть и прежними технологиями. Бывают случаи, когда пациенту показано только консервативное лечение — например, при опасности инфекционных осложнений. Поэтому настоящий травматолог обязан искусно накладывать традиционные гипсовые повязки и производить скелетные вытяжения.

## Сустав можно заменить

Суставы от природы обладают способностью восстанавливаться. Их внутренняя поверхность покрыта хрящевой тканью, содержащую желеподобную субстанцию, которая состоит из осо-



рых химических соединений — гликозаминогликанов. В спокойном состоянии хрящ, словно губка, впитывает жидкость, а при нагрузке отдает ее в суставную полость, обеспечивая «смазку» сустава. Волокна хрящевой ткани из-за трения при двигательной нагрузке разрушаются, но за счет синтеза такого же их количества — восстанавливаются. Когда же это равновесие нарушается и начинает преобладать процесс дегенерации хряща, суставные поверхности становятся неровными, как наждачная бумага, и перестают скользить.

Так развивается весьма распространенное дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов — *деформирующий остеоартроз*. В России им страдает около 6% взрослого населения. «Если среди 80-летних больных остеоартрозом соотношение мужчин и женщин примерно равное, то 50-летние женщины страдают этим заболеванием в 2-3 раза чаще, чем мужчины того же возраста, — рассказывает Людмила Ивановна Алексеева, доктор медицинских наук, заведующая лабораторией эпидемиологии Института ревматологии РАМН. — Некоторые ученые связывают это с гормональными изменениями, которые происходят в организме женщин с наступлением менопаузы. При этом женщины наиболее часто страдают остеоартрозом коленных суставов и суставов кистей рук».

В возникновении остеоартроза виновны не только возрастные изменения, но и травмы, причем не только серьезные переломы, но и повторяющиеся малозаметные повреждения. Частые микротравмы бывают связаны с профессиональной деятельностью: у футболистов развивается артроз коленного сустава, у боксеров и шахтеров страдают локтевые и плечевые суставы, у балерин — голеностопные.

Артрозы встречаются и в раннем возрасте. По мнению специалистов, причина тому — врожденная слабость соединительной ткани. Она может проявиться и дисплазией (неполным вывихом тазобедренного сустава) или плоскостопием. Поэтому так важны профилактические осмотры новорожденных.

Деформация суставов чаще поражает людей тяжелого физического труда, а также страдающих обменными и сосудистыми нарушениями,

## Хирургия в чрезвычайных ситуациях

У истоков медицины катастроф стояли сотрудники кафедры травматологии и ортопедии ММА имени И.М.Сеченова, и среди них — профессор А.В.Гаркави. Он многое сделал для организации работы полевого многопрофильного госпиталя Всероссийского центра медицины катастроф «Защита» для оказания медицинской помощи в зонах стихийных бедствий. В августе 1999 года в Турции врачи и спасатели этого госпиталя поставили абсолютный мировой рекорд: за 23 часа они успели развернуться и начать работу на месте землетрясения, почти на сутки опередив зарубежные команды. Им удалось извлечь из-под обломков около 90 человек и спасти более 70, что также является мировым рекордом.



## Лазерная хирургия

С помощью современных лазерных установок нейрохирургам удается выполнять сложнейшие операции на головном и спинном мозге, в том числе на тех участках, где невозможно применить обычный хирургический инструмент. Это дает возможность поднять на ноги тех, кто многие годы был инвалидом.

имеющих избыточный вес и вынужденных в силу своей работы подолгу стоять (продавцы, парикмахеры и т.д.)

При начальных формах остеоартроза может помочь и медикаментозное лечение, которое способно замедлить, а в некоторых случаях и остановить развитие заболевания на длительное время. Обычно больным делают внутрисуставные инъекции противовоспалительных препаратов и хондропротекторов (препаратов, способствующих восстановлению суставного хряща). Курс лечения предусматривает от трех до пяти инъекций, действие которых продолжается от нескольких месяцев до года. Это довольно дорогостоящий курс, но отсутствие побочных эффектов позволяет говорить о перспективности этого метода.

При деформирующем остеоартрозе одним пациентам помогают горячие и холодные компрессы и методы релаксации, другие находят облегчение в иглоукалывании и массаже. Иногда достаточно такого простого решения, как правильный подбор обуви. Благодаря стелькам со специальными супинаторами снижается нагрузка на больной сустав, и боли значительно уменьшаются.

Не стоит забывать и о лечебной физкультуре. «Щадящие упражнения не только возвращают суставу подвижность, но и снижают болевой синдром. Укрепление четырехглавой мышцы бедра при остеоартрозе коленных суставов дает почти такой же эффект, что и применение противовоспалительных препаратов, однако при занятиях лечебной физкультурой важно соблюдать золотую середину. С одной стороны, не следует терпеть слишком сильную боль, а с другой — необходимо преодолевать умеренную», — считает Людмила Алексеева.

Если консервативное лечение не помогает, применяют хирургические методы. Например, при остеотомии (томя — разрез) поблизости от больного сустава делается хирургический «перелом» кости. Затем положение кости слегка меняют и скрепляют ее металлическими пластинами. Эта операция позволяет уменьшить давление на суставы благодаря смещению оси нагрузки на 1-1,5 см. Из-за постоянных болей мышцы, окружающие пора-



женный сустав, напряжены, а остеотомия приносит долгожданное расслабление. Положительный эффект этой операции может длиться 15-17 лет.

Но самый радикальный способ лечения — замена поврежденного сустава на искусственный (эндопротезирование).

В мире ежегодно выполняется свыше 1,5 млн. операций эндопротезирования, которые возвращают пациентам возможность ходить, а во многих случаях — и продолжать трудиться. Для пожилых людей, страдающих тяжелыми формами остеоартроза и остеопороза (пороз — разряжение, понижение плотности), протезирование тазобедренных суставов часто является единственным способом лечения, особенно при переломе шейки бедра. Например, в США ежегодно делают более 100 тысяч операций по замене тазобедренных суставов. И в нашей стране эта проблема не менее актуальна: у 16% пациентов, обратившихся к врачу (а это примерно 1 млн. 800 тыс. человек), выявлен деформирующий остеоартроз. К чести российских врачей надо сказать, что они не хуже зарубежных коллег владеют этой технологией. К примеру, специалисты кафедры травматологии и ортопедии Российского университета Дружбы народов под руководством профессора Николая Васильевича Загороднего на своих клинических базах ежедневно заменяют износившиеся суставы 10-15 пациентам. И сам Николай Васильевич проводит уникальные операции. Так, 5 лет назад он успешно произвел эндопротезирование 92-летней женщине. Она по сей день не утратила возможности самостоятельно передвигаться!

После проведения операции пациенты получают возможность спокойно жить и работать в течение 15 и даже 30 лет. А когда искусственный сустав изнашивается, как изнашивается любой механизм, можно провести повторную операцию и заменить сустав на новый.

### Операция под визуальным контролем

При травмах, деформирующем артрозе и других заболеваниях часто поражаются и более мелкие суставы конечностей и позвоночника.

### Эндопротезирование суставов

Без эндопротезирования суставов на сегодняшний день нельзя представить ни одно ортопедо-травматологическое отделение. Современные модели имплантатов (а на сегодняшний день их разработано великое множество) служат намного дольше и позволяют сделать операцию менее травматичной. Эффективность эндопротеза зависит и от материалов, из которых он сделан, и от способов его крепления. Врачу остается правильно подобрать необходимый имплантат для конкретного пациента, а это уже зависит от его компетенции и эрудированности.



## История из жизни

Веру Николаевну Сизову мучили невыносимые боли. Месяц назад она отметила свое шестидесятилетие и вынуждена была расстаться с работой парикмахера — уже не могла целый день стоять на ногах.

«Порой я просыпалась по утрам и понимала, что не в состоянии дойти даже до ванной комнаты», — вспоминает Вера Николаевна.

Ее заболевание — остеоартроз. Амортизирующие хрящи в ее коленных суставах стерлись, и одна кость терлась о другую, вызывая постоянные боли.

Медикаментозное лечение не принесло облегчения, поэтому врачи посоветовали ей артроскопическую операцию — наименее травматичную. На колене было сделано несколько крошечных надрезов, после чего поврежденный сустав промыли, удалили разрушенные частички хряща и костные выступы. После трех недель восстановительной терапии и занятий лечебной гимнастикой подвижность сустава восстановилась и Сизова смогла вернуться к прежней активной жизни.

Раньше хирургическое лечение их представляло большую проблему — даже при такой небольшой, но весьма распространенной травме, как повреждение менисков коленного сустава, требовалось делать достаточно широкий разрез. С внедрением артроскопии хирургическое вмешательство может быть минимальным. (Артроскопия — это осмотр полости сустава эндоскопически — без его широкого вскрытия — с помощью введения оптического прибора через маленькие разрезы.)


Кроме коленного и плечевого, в последнее время врачи все чаще проводят артроскопию локтевого, голеностопного, лучезапястного, тазобедренного суставов, а также мелких суставов кисти.

Технологически эта эндоскопическая операция выполняется с помощью специального прибора — артроскопа, введенного через разрез на несколько миллиметров внутрь сустава и подключенного к видеооборудованию. За счет разрешающей способности оптических инструментов артроскопия позволяет выполнять на всех частях сустава манипуляции значительной сложности, практически на микроскопическом уровне, поэтому развитие этой технологии очень перспективно. Осложнения после такого вмешательства встречаются крайне редко (менее 1% от всех проводимых операций), боль минимальна и сохраняется недолго. Небольшая ранка от артроскопа заживает быстро, и движения в суставе восстанавливаются уже через несколько дней.

Если у вас пока нет проблем с суставами, все равно следует о них позаботиться. Следите за весом и осанкой: чаще меняйте положение тела. Старайтесь не сидеть, закинув ногу на ногу, научитесь правильно поднимать и переносить тяжести. По возможности обогатите свой рацион витамином С, который может замедлить процесс разрушения хрящей, а также кальцием для укрепления костей. И не забывайте о профилактике травм: избегайте высоких каблуков и выбирайте подходящую обувь для занятий спортом. И не забывайте чередовать физическую работу с отдыхом. Ведь суставы требуют к себе разумного отношения.



# СУИЦИД РАКОВОЙ КЛЕТКИ



**Главная задача в лечении рака — своевременное уничтожение раковых клеток. Сегодня российские и американские ученые, участвующие в совместной программе, усложнили задачу научных исследований — они решили заставить раковые клетки самоуничтожаться.**

**А на помощь призвали... математику.**

**Наш корреспондент побеседовал с руководителем российской группы исследователей, лауреатом Ленинской премии, профессором Центра теоретических проблем физико-химической фармакологии РАН**

**Михаилом Александровичем Ханиным.**

Сколько в человеческом организме клеток, точно не знает никто. В научных работах публикуются шести- семи- а то и восьмизначные цифры. Наверняка известно одно: клетки сердца, легких, печени, почек, любых тканей отличаются друг от друга белками, из которых состоят, ферментами, участвующими в их функционировании и др. Причем в другом органе «чужие» клетки работать по программе не своего органа не будут. (Исключение составляют так называемые стволовые клетки, но сегодня речь не о них.)

Правда, есть одно свойство, присущее всем клеткам, — свойство, за которое академик РАН Владимир Скулачев образно назвал их камикадзе, — это готовность в любой момент к «самоубийству» — запрограммированной клеточной смерти, называемой в медицинской науке апоптозом. Этот термин придумал древнеримский врач Гален, наблюдая осенний сброс листвы деревьями — тоже своего рода суицид.

К апоптозу клетка прибегает в том случае, если в ней произошел разлад и ее дальнейшее существование может навредить организму. Подчеркиваю: только еще может навредить, а уже поступает приказ на самоуничтожение.

— Апоптоз (самоубийство клеток) происходит по сложной, четко отработанной технологии, — рассказывает Михаил Александрович Ханин. — В каждой клетке затаились и ждут своего часа особые ферменты — каспазы. Это палачи, непосредственные исполнители смертной казни. А сигнал к исполнению дают специальные рецеп-



торы, так называемые «рецепторы смерти», расположенные на клеточной мембране. Они зорко следят за состоянием своей клетки, за ее взаимодействием с окружающими тканями и точно отмечают момент, когда она может стать опасной для организма. Отданный ими сигнал запускает длинную цепь биохимических реакций, в результате которых мирно «спящие» каспазы вдруг превращаются в бешеных убийц, уничтожающих цитоплазму, ядро и наконец сам геном клетки. Клетка сморщивается, уменьшается в объеме, после чего ее «съедают» окружающие здоровые клетки, используя эти ткани для своего развития. Так сказать, безотходная технология.

Уже 30 лет биологи интенсивно изучают механизм апоптоза. И довольно далеко продвинулись в этой работе. Главное, они выяснили, как запускается в действие длинная, многоэтапная цепочка биохимических реакций, несущая роковой приказ клетке на самоуничтожение, где одни белки и ферменты передают эстафету другим и так далее. (Более того, исследователи научились сами запускать цепную реакцию апоптоза, провоцируя «рецепторы смерти» давать сигнал на уничтожение, и вполне работоспособные клетки послушно кончают жизнь самоубийством.)

Так происходит со всеми неполноценными клетками, но только не с раковыми. Раковые будто пришли с другой планеты. Вместо самоуничтожения они безудержно размножаются, пожирая ткани вокруг себя и образуя опухоль, растущую со скоростью лавины. Клетки эти обладают поразительной способностью к выживанию, вот почему так трудно остановить их рост, а

еще труднее уничтожить. В отличие от остальных клеток, срок жизни которых исчисляется днями или неделями, раковые умирают вместе с хозяином, в теле которого поселились. В некоторых лабораториях мира они живут в колбах уже более ста лет и чувствуют себя превосходно.

До недавнего времени считалось, что к добровольному уходу из жизни они вообще не способны. Заставить раковую клетку покончить с собой, на первый взгляд — задача из области фантастики. Ведь цель этих клеток — не оберегать, а уничтожать окружающие ткани, пожирая и перерабатывая их вещества в собственные белки, чтобы питать ими растущую опухоль. Казалось бы, у раковых клеток вовсе не должно быть механизма апоптоза, а если он и есть, то должен быть просто неработоспособным. Этим предположением я поделился со своим собеседником, но он мне возразил.

— В каждой раковой клетке, как и в любой другой, есть механизм самоуничтожения, — сказал Михаил Ханин. — И он безотказно срабатывает, если сумеешь его запустить. В этом и состоит проблема.

Раковые клетки различных опухолей — не сестры-близнецы, у каждого вида рака они свои и по-разному противостоят попыткам их уничтожить. Большинство клеток бешено сопротивляется, другие поддаются команде на уничтожение так же, как и обычные клетки, а третьи — даже легче, чем обычные. Поэтому и лечение рака проходит по-разному.

Сегодня медики считают, что теоретически все виды рака можно излечить, используя апоптоз — основные механизмы его запуска давно освоены. Это, в частности, всем



известные радиационное облучение и химиотерапия, при которой токсичные вещества не разрушают раковые клетки, как считалось раньше, а именно заставляют «рецепторы смерти» дать роковой сигнал на самоуничтожение. Причем чем раньше начато лечение, тем лучше, поскольку на ранней стадии заболевания раковые клетки менее живучи и меньше сопротивляются этому сигналу.

Есть и другие способы запуска апоптоза, но, к сожалению, ни один из них не дает стопроцентного эффекта. Кроме того, у разных больных лечение одного и того же вида рака на одной и той же стадии проходит по-разному. Кто-то вылечивается полностью, а у кого-то только замедляется рост опухоли. К тому же сложно предсказать заранее, какой именно способ запуска апоптоза будет более надежным для данного больного. Почему же так происходит? А дело в том, что для науки до сих пор остается «черной дырой» средний этап апоптоза — те процессы, которые происходят между подачей сигнала на уничтожение клетки и собственно началом ее разрушения.

Вообще, при перерождении обычной клетки в раковую задачи ее, как уже говорилось, кардинально меняются. Для обычной клетки первая задача — сохранить организм. Для этого она кооперируется с другими клетками, а на крайний случай совершает «самоубийство» (если это выгодно всему организму в целом). Вторая задача — собственная выгода, то есть собственное выживание и размножение. У раковых клеток механизмы для решения первой задачи не работают, остается только вторая задача — жить и размножаться.

Казалось бы, теоретически в раковой клетке должна была исчезнуть способность к апоптозу. Но на самом деле механизм апоптоза остается, просто на какое-то время он не мешает процессу перерождения, по каким-то причинам он подавлен, хотя в любой момент готов включиться и включается — иначе чем объяснить редкие случаи самоизлечения рака, ставящие медиков в тупик? Как видим, иногда природа успешно решает эту проблему по-своему. Ученые же пока только знают, что раковый апоптоз — сложный биохимический процесс, в котором участвует огромное количество белков, где одни способствуют самоубийству клеток, другие не мешают, а третьи препятствуют. И во всей этой запутанной паутине биохимических процессов скрывается некий единственный, стимуляция которого и приводит к окончательному результату — гибели раковой клетки. Задача ученых — его вычленив. По сравнению со всей этой работой поиски пресловутой иголки в стоге сена — задачка для первоклассников.

— Заставить раковые клетки подчиниться приказу на саморазрушение — главная задача медиков, — продолжает Михаил Александрович. — На это и направлена наша совместная работа с американскими коллегами из клиники Мейо в городе Рочестер (штат Миннесота), которой руководит выдающийся исследователь апоптоза, доктор философии и медицины, профессор Скотт Гарольд Кауфманн. И решаем мы эту проблему, объединяя, казалось бы, далекие друг от друга науки — биохимию и математику.

В последние годы все большее место в биологических лаборатори-



ях занимают математические и компьютерные модели, с их помощью мы пытаемся объяснить динамику сложных биохимических систем, — отмечает профессор Ханин. — Все, что биохимики создают в своих колбах и на что у них уходят недели и месяцы (а то и годы), мы воспроизводим на экране компьютера за считанные минуты, проигрывая вариант за вариантом.

Конечно, не все так просто. На деле идет сложнейшая работа — скрупулезный перебор на компьютерных моделях всех биохимических реакций, участвующих в процессе апоптоза. Определяется множество параметров, сверяются полученные данные с теми, что представляют американские коллеги, — если все сошлось, значит, путь выбран правильный.

Для верности полученные варианты тестируются великим принципом оптимальности, которым руководствуется сама природа, создавая свои творения, — все должно происходить с минимальными затратами времени и энергии. Поэтому исследователи четко знают, что им надо искать, — цепочку биохимических реакций, содержащую минимальное количество белков. По ней сигнал на уничтожение дойдет до палачей-каспаз за минимальное время и с минимальными потерями энергии. Получение этих данных позволит медикам создать максимально эффективную систему управления механизмом апоптоза, что даст шанс многим и многим больным.

*Нина Орлова, врач*

# ГЛАЗ

***Кожа — первый барьер на пути инфекции, проникающей в организм. На веках она особенно тонкая и нежная, а следовательно, и наиболее уязвимая.***

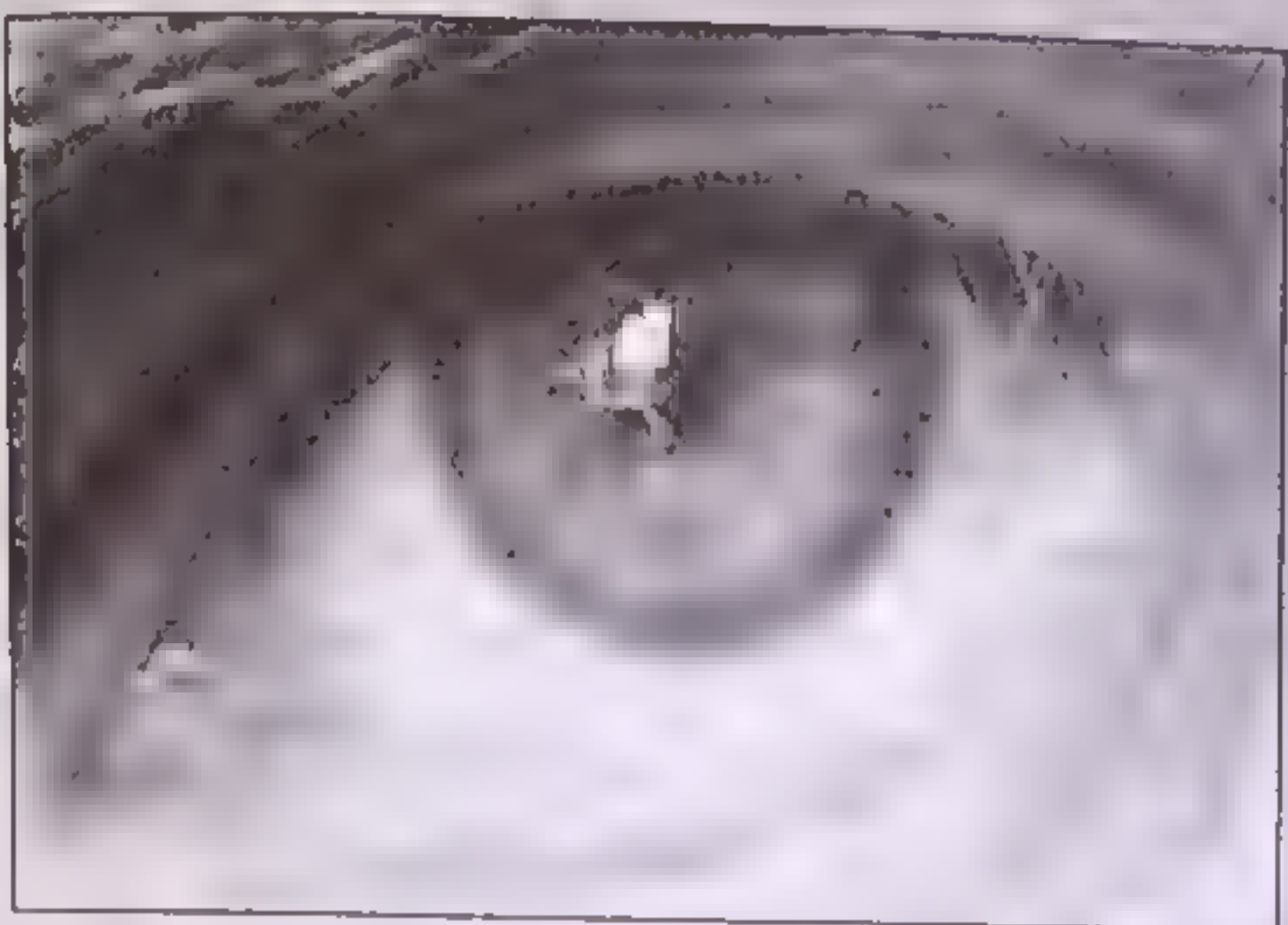
***Защищая глаза, кожа может пострадать от действия раздражающих факторов или инфекции.***

Немного найдется людей, которым не знаком ячмень — острое гнойное воспаление сальной железы, расположенной у корня ресницы. Чаще всего ячмень появляется после пользования грязным платком, полотенцем, щеточкой для туши или при закупорке железы отмершими кожными чешуйками. Способствуют его возникновению и общее снижение защитных сил организма из-за хронической болезни (особенно сахарного диабета), сильного переохлаждения организма, нарушения обмена веществ, авитаминоза, малокровия. Сначала на краю века появляются покраснение и припухлость, а через 3-4 дня на болезненном бугорке образуется белая гнойная головка. Ячмень чаще «нападает» на женщин, проявляя особую активность осенью и зимой.

Поскольку ячмень появляется неожиданно, то на первых порах главных неприятностей две — неприглядный вид и болевые ощущения. Других проблем он не доставит, если вовремя провести необходимое лечение. В самом начале процесса, когда у края ве-



# любит чистоту



ка появляется легкое покраснение с болезненной припухлостью, его нужно аккуратно, чтобы не попасть в глаз, прижечь спиртом или раствором «зеленки». Для страховки можно применить специальные антибактериальные глазные капли, а если есть возможность, то и провести несколько сеансов ультрафиолетового облучения. Этого достаточно, чтобы ячмень исчез так же внезапно, как и появился.

Если же на первые признаки не обратить внимания, то через 3-4 дня с момента появления припухлости на краю века образуется гнойная пробка. В большинстве случаев этот гнойничок вскрывается самостоятельно, и боль проходит. Тогда особых причин для беспокойства нет. Но если этого не произошло, придется обращаться к врачу.

Нельзя выдавливать гной из ячменя самостоятельно, какие бы неудобства он ни доставлял. Инфекция может распространиться на другие сальные железы, попасть в кровь, быстро распростра-

ниться по кровеносным сосудам глаза и привести к серьезным осложнениям. Также нельзя прогревать ячмень, потому что тепловые процедуры могут спровоцировать еще больший воспалительный процесс.

При развитии заболевания могут возникнуть отеки, сильная болезненность века (и даже глаза), увеличиться лимфатические узлы, повысится температура. Тогда требуется уже более мощная антимикробная терапия с применением антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. В самых крайних случаях, когда острый ячмень не вскрылся самостоятельно и достиг крупных размеров, через слизистую оболочку производят хирургическую операцию: делают небольшой надрез и одновременно прижигают края ранки (как правило, шрама не остается). После операции вероятность вторичного появления ячменя на этом месте сводится к нулю.

В народной медицине есть несколько полезных способов самопомощи при остром ячмене.

- ◆ Срезать лист алоэ, обмыть его, отжать сок, развести его кипяченой водой в соотношении 1:10 и применять в виде примочек.

Либо: один лист алоэ среднего размера измельчить, залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить. Применять в виде примочек.

- ◆ Взять 10-15 сухих соцветий календулы, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 30-40 минут, процедить, применять для примочек. Можно использовать примочки из настойки календулы аптечной, разведенной кипяченой водой в соотношении 1:10.



♦ Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку травы льнянки обыкновенной, настоять, укутав, в течение часа, процедить, применять в виде примочек.

Кроме того, в народной медицине существуют такие приемы избавления от ячменя, которые с позиций здравого смысла объяснить невозможно. Приведу их, не комментируя.

♦ Когда оконное стекло в комнате сильно запотеет, надо снять чистым пальцем с него влагу и помазать ею больное веко. Прodelать эту «процедуру» 2-3 раза.

♦ Красной шерстяной ниткой обвязать запястье на той руке, которая противоположна ячменю.

Как ни странно, эти экзотические приемы действенны — при условии, что их применяют в первый же день заболевания, когда ячмень еще не развился.

Пока сальная железа не очистится и веко не заживет полностью, применять макияж не рекомендуется. Тушь, карандаш для век, тени нужно отложить, иначе вместо одного очага воспаления появятся сразу несколько. Однако можно делать осторожный массаж век, чтобы усилить кровообращение, и очищать кожу век от естественного жира специальными средствами или детским мылом.

Ячмени часто возникают при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, после различных инфекционных заболеваний. Это указывает на ослабление иммунитета. Укрепить иммунитет помогает прием витаминов, пивных дрожжей, мягких иммуностимуляторов на травяной основе.

38 Для профилактики острого ячменя или его частых рецидивов, поми-

мо заботы об иммунитете, следует избегать сквозняков, не сидеть под кондиционерами. Кроме того, необходимо следить за качеством используемой косметики, обязательно смывать вечером дневной макияж, при выполнении «пыльной» работы надевать защитные очки. А главное, соблюдать элементарные правила гигиены — прикасаться к глазам только вымытыми руками, использовать чистые носовые платки и полотенца.

Иногда под кожей века возникает небольшой плотный узелок, который в медицине называют халазион (одна из форм ячменя). Это тоже воспалительное заболевание, но не острое, а хроническое, вялотекущее, без образования гноя. Вызывается оно закупоркой протока сальной железы, например, частичкой макияжа. Далее в процесс вовлекается хрящ века. Обычно это безболезненное образование, но из-за него веко опухает, зудит и покрасневает. Одновременно может появиться несколько халазионов (как впрочем, и ячменей), поскольку в веке расположено примерно 20-30 сальных желез.

Лечить халазион должен только врач — в противном случае узелок поначалу имеющий размер спичечной головки, может разрастись до крупной горошины. Коварство халазионов в том, что они могут вскрываться и исчезать, но потом снова появляться и увеличиваться. Халазионы часто путают с кистой, возникающей на веке, и даже с опухолью — все они имеют сходный вид.

Помните: если какое-либо образование на веке с течением времени беспокоит все больше и больше, если оно очень быстро растет или начинает кровоточить, необходимо обратиться к врачу!

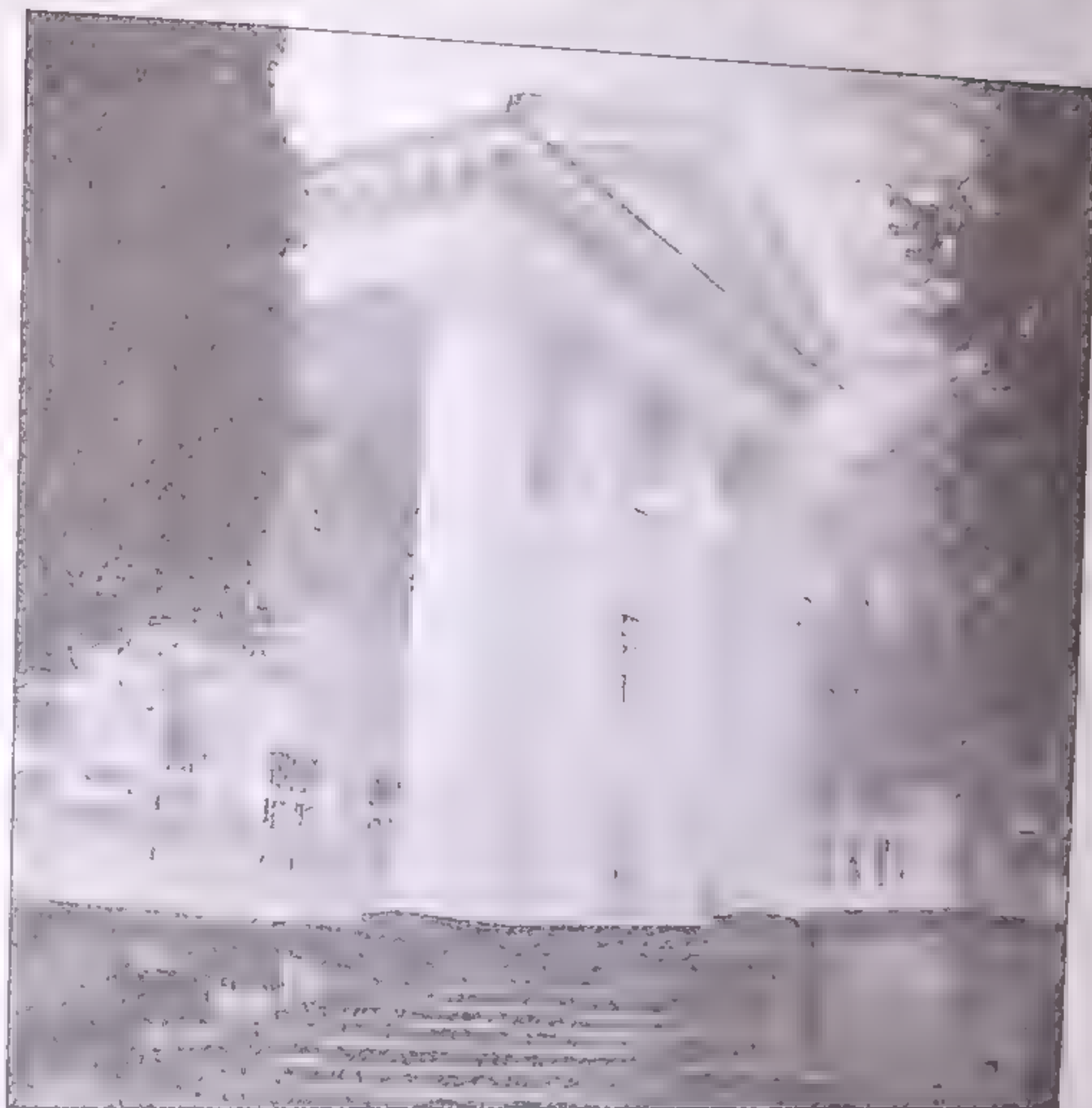


# «ПРАСКОВЬЯ»

В Москве, в Ясенево, в живописном месте, на территории старинной усадьбы «Узкое», работает филиал Российского оздоровительного центра «Прасковья». Врачи этого центра применяют оригинальный метод, не имеющий аналогов в мировой практике, — лечение фитожаром.

За пять лет работы московского филиала в нем прошли курс лечения около 2 тысяч человек, и 90% из них избавились от мучивших их годами тяжелых заболеваний.

Этот оздоровительный центр являет собой уникальный пример практического взаимодействия народной и официальной медицины.



В чем суть фитожара, почему ему поддаются многие болезни, с которыми далеко не всегда справляются традиционные способы лечения?

Сила этого метода в том, что, как видно из самого названия, в нем сочетаются два мощных оздоровительных воздействия — целебными травами и паром.

Метод фитожара был разработан сибирской целительницей Прасковьей Лосевской. Она первой стала использовать для лечения кедровую бочку, наполненную паром целебных растений. Слава о чудесах исцеления разнеслась по стране, и со временем Прасковья Яковлевна уже не могла принять всех желающих. Через 17 лет у фитоцентра Лосевских появилось более 50 филиалов по России.

Новые центры создавались при одном условии — надежности делового партнерства. К сожалению, Прасковье Яковлевне не раз приходилось





Так выглядит кодропля бочка, изобретенная Прасковьей



Бочка готова принять пациента

сталкиваться со случаями дискредитации своего метода теми предпринимателями, которые пытались «примазаться» к новому перспективному делу ради обогащения. Чтобы нажиться на славе Лосевских, эти люди объявляют себя преемниками изобретателей и искажают саму суть идеи. Используют бочки из других пород дерева, другой формы и конструкции, назначают фантастические цены за лечение. Для Лосевских же очень важно, чтобы их дело продолжали люди благородные, стремящиеся оказать больным реальную помощь.

Один из таких людей — друг семьи Лосевских, полковник запаса Иван Федорович Романовский. Он сплотил вокруг себя коллектив единомышленников, пригласил высоко-

квалифицированных медиков и нашел достойных партнеров — руководство санатория Российской академии наук «Узкое». На базе этой здравницы и был создан филиал фитолечебницы Лосевских под названием «Прасковья» (Москва). Метод сибирской целительницы Прасковьи в столице представлен только этот центр, и никакой другой.

Специалисты, работающие здесь, получили право на применение фитожара, что называется, из первых рук. Врачи этого центра каждые полгода проходят стажировку в Сибири, у самой Прасковьи Яковлевны. Бочки из 300-летнего кедра московский филиал получает непосредственно от Лосевских. Кстати, срок службы бочки небольшой в сравнении со сроком ее жизни — всего год. За это время благородное дерево успевает отдать всю свою целебную силу больным, а затем из Сибири в Москву привозят новую бочку.

А самое главное, в московский филиал из базового центра поступают сибирские травы. Они набирают сок в предгорьях Саян и Алтайских гор, а в этих суровых условиях выживают только сильнейшие растения. Приготовление всех сборов проходит под контролем самой Прасковьи Яковлевны.

Мешок с лечебными травами, которые расходуются на одну целебную бочку, весит почти три килограмма. Половину этого объема составляют травы, очищающие организм от токсических веществ, а остальные нормализуют работу тех или иных органов. В сердечнососудистый сбор, например, входит 41 растение, в сбор для лечения опорно-двигательного аппарата — 71.

Эти сборы сами по себе обладают большой целебной силой, но она



намного возрастает, когда растения, попав в кедровую бочку, насыщают пар своими биологически активными веществами.

Каков же лечебный механизм такого фитожара?

В подкожной жировой клетчатке человека с возрастом накапливаются токсические вещества, которые подрывают его здоровье. Хроническое отравление этими веществами и становится основной причиной не только многих болезней, но и быстрого старения организма.

Уникальный бальзам, состоящий из 23 лекарственных растений, который разработан Прасковьей Лосевской, способен выводить токсины из организма через кожу. Но для этого требуется, чтобы поры были максимально раскрыты. Как этого добиться?

Лучше всего поры раскрывает банный пар. Но у обычной парилки есть существенный недостаток: в перегретом воздухе трудно дышать, в нем снижается процент кислорода, из-за чего может развиваться кислородное голодание.

А во время проведения процедуры в кедровой бочке голова пациента находится снаружи и не перегревается. Поэтому артериальное давление не повышается даже у тех людей, кто к этому склонен.

Большое значение имеет круглая форма бочки. Она не дает пару оседать по углам. Поступающие в бочку пары лекарственных растений максимально обволакивают тело человека, раскрывают поры и проникают в подкожную клетчатку. В результате усиливаются окислительные процессы, меняется химический состав токсинов и они вместе с потом выходят наружу.

В бочке не только не развивается кислородное голодание, а наоборот, увеличивается как общий, так и клеточный обмен. С помощью температурного режима и целебных компонентов пароконцентрама максимально раскрываются капилляры, протоки потовых и сальных желез и идет максимальное очищение организма.

**По эффекту десять сеансов в кедровой бочке сопоставимы с годом приема лекарственных трав в виде отваров или настоев.**

При этом в отличие от клизм или голодания, очищение организма фитожаром происходит очень комфортно. Находясь в кедровой бочке, человек наслаждается ласковым паром и одновременно лечится, сбрасывает лишние килограммы, хорошеет. Фитожар не вторгается, подобно лекарствам, во внутренние процессы, он настраивает организм на *саморегуляцию, самовосстановление*.

Ни в медицине, ни в целительстве не существует другого метода с подобным универсальным очищающим действием. В этом сила и секрет действия фитожара в чудо-бочке. Считавшиеся неизлечимыми заболевания исцеляются не с помощью каких-либо дорогих лекарств, а в результате улучшения кровообращения, очищения организма от токсических веществ, стимуляции обменных процессов, повышения функций всех органов и систем, а главное — восстановления иммунитета.

Если говорить более конкретно, то уже после нескольких таких процедур резко активизируется деятельность щитовидной железы и коры надпочечников. Улучшается газовый обмен, усиливается синтез белка.



Расширяются мелкие артерии и капилляры, значительно улучшается кровоток. Давление у гипертоников и гипотоников приходит в норму. Становятся эластичными связки, подвижными — суставы, устраняется их «одеревенелость» и отечность, проходит боль. Гибнут многие вирусы и бактерии, резко активизируются иммунные процессы. Мягко снимаются ороговевшие клетки кожи, создается почва для рождения новых клеток, в результате чего оздоравливается и омолаживается не только кожа, но и весь организм. Уже после десятидневного курса процедур отступают многие болезни, и организм легче справляется с тяжелыми патологиями.

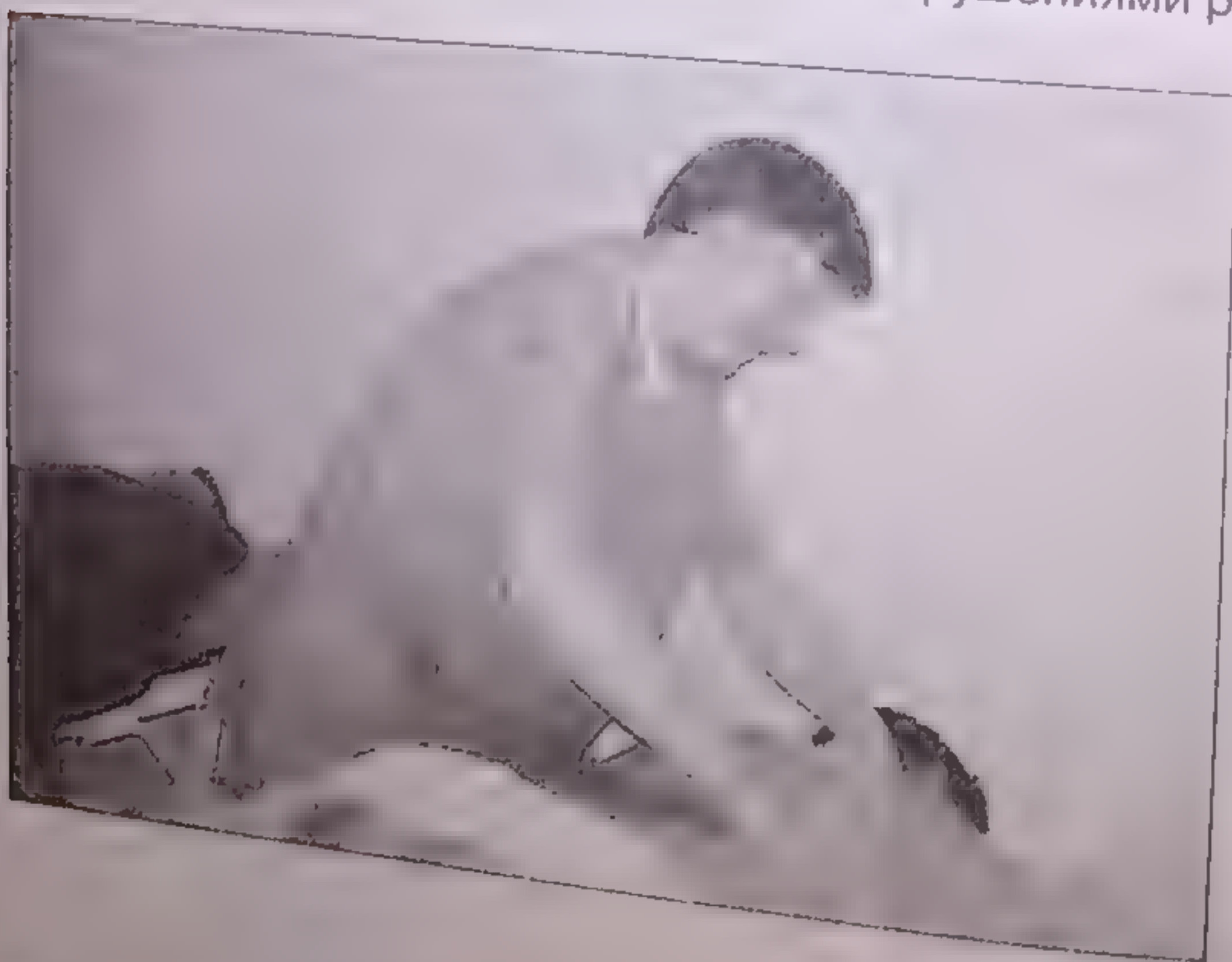
Но оказывается, не всем можно назначать фитожар сразу. Главное правило в центре «Прасковья» (Москва) — индивидуальный подход к каждому пациенту. Опытные врачи определяют, кому необходимо вначале потренировать свою выделительную систему, восстановить нормальное потоотделение.

Люди, страдающие атеросклерозом нижних конечностей в гангренозном состоянии или перенесшие

инфаркты и инсульты, начинают лечение с втирания бальзамов и приема сбора трав, которые московский филиал получает из Сибири. Только после этого их допускают к процедурам в бочке.

Успешное лечение атеросклероза нижних конечностей, облитерирующего эндартериита — большое достижение московского центра «Прасковья». Под воздействием целебного пара и активных биологических веществ, содержащихся в отварах, вытяжках и бальзамах, в пораженных конечностях восстанавливается капиллярный кровоток, уменьшаются явления венозного застоя, отечность, трофические изменения в коже.

Эффективную помощь получают здесь и люди, страдающие другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Благодаря фитожару ток крови по артериям и венам значительно облегчается, а специально подобранные травы снимают спазмы сосудов, помогают сердечной мышце, снижают давление. Это действует благотворно на больных с гипертонией, постинсультными и постинфарктными состояниями, с нарушениями ритма сердца.



Массажист втирает в позвоночник пациента три вида бальзама: два спиртовых и один масляный — для улучшения микроциркуляции крови и нормализации структуры костно-хрящевой ткани



Хорошо помогает фитопаросауна при ревматоидном артрите, болезни Бехтерева, заболеваниях дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем, болезнях почек. Метод эффективен при лечении бронхиальной астмы, межпозвонковых грыж, простатита, аденомы предстательной железы, мастопатии, мужского и женского бесплодия.

Успешно лечатся в бочке проявления вегето-сосудистой дистонии (утомляемость, раздражительность, расстройства сна, депрессивные состояния). Не представляя прямой угрозы для здоровья, эти симптомы способны существенно снизить качество жизни человека. Усиление капиллярного кровотока и интенсивный поток нервных импульсов с кожно-рефлекторных зон, обусловленные действием фитопара, стимулируют центры регуляции вегетативной нервной системы.

Хроническая пневмония и хронический бронхит могут развиваться при склерозировании легочных капилляров и альвеолярных мембран, что препятствует свободному газообмену. Усиление капиллярного кровотока под действием процедур улучшает газообмен. Нахождение в бочке стимулирует работу дыхательного центра, увеличивает частоту и глубину дыхания.

Помогают в «Прасковье» (Москва) и тем, кто страдает ожирением. Фитожар вызывает усиление обмена веществ, активизацию клеточного метаболизма, а также обильное потоотделение и потерю организмом значительного количества жира. В это время организму надо помочь — не перегружать его той пищей, которая тормозит процесс похудения. Врачи центра советуют на этот период (всего на 10 дней) перейти на лактовегетарианскую диету. При

этом условии после 10 сеансов в фитопаросауне люди не узнают себя: они возвращаются к тому весу, который был у них в юности.

Чтобы обобщить лечебные возможности фитопаросауны, приведу список заболеваний, поддающихся коррекции в московском центре «Прасковья» (Москва), по группам:

- ♦ Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь 1-2А стадии, ишемическая болезнь сердца (коронарная недостаточность без сердечной недостаточности), вегето-сосудистая дистония.

- ♦ Заболевания сосудов: варикозная болезнь вен, тромбофлебиты, облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно.

- ♦ Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, остеохондроз позвоночника, спондилез, болезнь Бехтерева.

- ♦ Заболевания почек: гломерулонефрит, пиелонефрит.

- ♦ Заболевания печени: хронический гепатит, цирроз печени.

- ♦ Иммунопатологические состояния, аллергия.

- ♦ Заболевания кожи: псориаз, нейродермиты.

- ♦ Гинекологические заболевания: хронический аднексит (воспаление придатков матки), фибромиома, мастопатия.

- ♦ Урологические заболевания: простатит, гиперплазия предстательной железы.

- ♦ Нервные заболевания: полиневриты, корешковые синдромы, рассеянный склероз.

- ♦ Болезни обмена веществ и эндокринные расстройства: сахарный диабет, ожирение, целлюлит.

Лечебная процедура в центре «Прасковья» (Москва) длится не менее полутора часов и, что немало-



важно, все это время пациент испытывает удовольствие. В первые 15 минут, пока он находится в фитобочке, он ощущает, как свободно, каждой своей клеткой дышит его кожа. За это время полностью раскрываются поры, усиливается кровообращение, раскрываются «заснувшие» капилляры, работают потовые и сальные железы. Из бочки пациент отправляется на кушетку, где медсестра укутывает его и подносит чай из целебных трав. Интенсивное потоотделение в это время продолжается. Как только пациент перестает потеть, он попадает в руки опытного массажиста.

До и после процедуры пациент находится под постоянным контролем специалистов, в период лечения его неоднократно обследует врач.

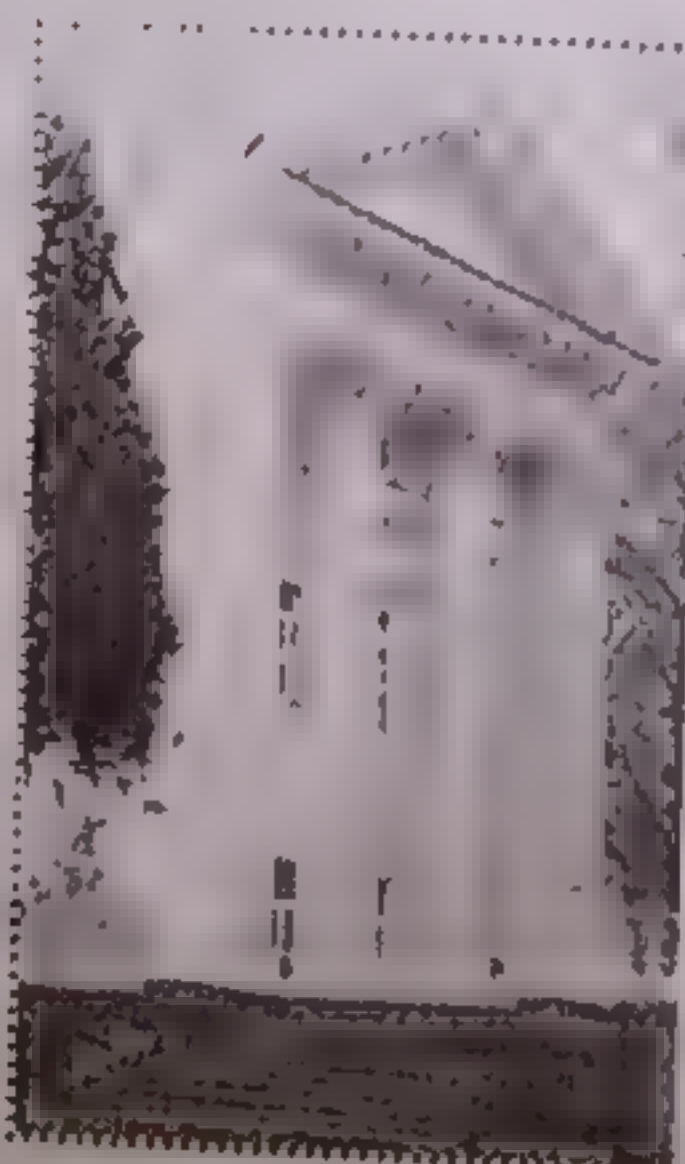
О лечении в московском центре «Прасковья» лучше всего узнать от тех, кто испытал его эффективность на себе.

— В моей жизни случилось так, что в пятьдесят лет я осталась полностью обездвиженной, — рассказывает Татьяна Вениаминовна Маленкова. — Это было самое трудное время в моей жизни. Я не могла самостоятельно ходить, при помощи близких с трудом добиралась до туалета. Врачи поставили мне диагноз остеохондроз и коксартроз и

предложили операцию. Вместо операции я прошла курс лечения в фитобочке и после его завершения стала другим человеком. С последней процедуры самостоятельно поехала домой.

У бывшей спортсменки Веры Михайловны Городецкой после многочисленных травм появились серьезные нарушения функций позвоночника и суставов ног. В 40 лет она уже не могла ходить. Врачи горестно признали свое бессилие, сказав, что процесс этот необратимый и лучше ей не будет. После курса лечения в фитопаросауне Вера Михайловна говорит: «Я здорова, подвижна, весела. Нет отеков на ногах, суставы приобрели подвижность, позвоночник стал послушным и гибким. Продолжаю пить отвары трав, которые мне предложили для последующего домашнего применения — это не сложно и доступно по цене. А бальзамы вообще по своему воздействию аналогов не имеют. В лечебнице забота о больных чувствуется во всем: в общении, лечении, подготовке лекарственных средств, в условиях проживания».

Крановщик Александр Сергеевич Молюков обратился в московский фитоцентр с жалобами на три межпозвонковые грыжи (размером от 2



### Московский оздоровительный фитоцентр «ПРАСКОВЬЯ»

117647 Москва, ул. Профсоюзная, д. 123 А, стр. 7  
(495) 427-98-22, тел./факс: (495) 426-95-92

Проезд: трол. №85 от м. «Ясенево»  
до ост. «Спорткомплекс «Узкое»»;  
от м. «Беляево» автобусом № 49 до конечной

[www.fitozhar.ru](http://www.fitozhar.ru)



## Рецепты Прасковьи Лосевской

Кроме эффективного лечения, каждый желающий может получить в московском центре «Прасковья» рекомендации высококвалифицированным специалистам по поводу своего заболевания. А нашим читателям врачи фитоцентра предложили полезные рецепты, полученные от самой Прасковьи Лосевской.

**Настойка клевера.** Головками красного клевера наполнить половину литровой банки, залить 0,5 л 40-градусной водки, поставить на две недели в теплое место. Настойка используется для втирания в больные суставы и позвоночник. Ее можно использовать и внутрь по одной столовой ложке утром и вечером — снимаются спазмы сосудов головного мозга.

**Бактерицидный «аспирин».** Взять 2 ст. ложки с верхом лабазника вязолистного и 1 ст. ложку с верхом цветов календулы. Залить смесь 300 мл 20%-ного спирта (можно использовать водку, разводя ее остуженной кипяченой водой в пропорции 1:1). Настоять 3 дня в теплом месте. Втирать в больные суставы или принимать внутрь по 1 ч. ложке, растворяя ее в рюмке воды, 3 раза в день после еды.

**Зверобойное масло.** стакан цветов зверобоя продырявленного залить двумя стаканами нерафинированного подсолнечного масла, прогреть на водяной бане 40-60 минут, но не кипятить. Настоять двое суток, отжать. Хранить в темном месте. Втирать в больной позвоночник.

до 7 мм) в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Прошел четыре курса лечения, каждый — по 10 сеансов. После первого же курса исчез отек, уменьшились боли в области позвоночника и тазовой области. После третьего курса стал нормально двигаться, боль в ноге исчезла совсем. Четвертый курс Александр Сергеевич прошел для закрепления результата лечения.

У метода Прасковьи Лосевской есть и противопоказания. Применять его не рекомендуется при мерцательной аритмии сердца, аневризме аорты, тромбозах глубоких вен, эпилепсии и других психических расстройствах в острой фазе, а также при онкологических заболеваниях. Кроме того, в фитопаросауне не лечат детей до 5 лет.

Для того чтобы попасть на лечение в московский филиал «Прасковья», не требуется никакого направления из медицинского учреждения. Для первичного приема нужно иметь при себе или прислать заранее (можно по факсу) выписку из истории болезни, расшифровку электрокардиограммы, общий анализ мочи и крови из вены (включая показатели протромбина и тромбоцитов). Люди, приезжающие на лечение издалека, могут остановиться на этот период в санатории «Узкое».

Коллектив фитоцентра уверен, что высокая эффективность метода, доступные цены сделают реальной возможностью каждого жителя нашего мегаполиса улучшить качество своей жизни и жизни своих близких.



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Моему внуку 3,5 года. Он очень часто болеет. Стоит ему промочить ноги, как температура тут же подскакивает до 40 градусов. Кроме этого он очень плохо засыпает, приходится по 2-3 часа его укачивать. Может быть, кто-то нам посоветует, что делать».

Карякина В.С. Самарская обл.,  
Кинельский р-н, п. Комсомольский,  
ул. 1-я Пионерская, 1

✍ «Мне 43 года, я много лет подписываюсь на ваш журнал, всегда с нетерпением жду новых номеров. Хочу обратиться не просто с просьбой, а с криком о помощи. Может, найдется целитель или врач, который даст полезный совет. Вот уже более 20 лет я страдаю хроническим насморком. Только больному человеку понятно, какой это ад — не расставаться с носовым платком и постоянно шмыгать носом. 15 лет назад врачи сказали, что причина насморка в искривленной носовой перегородке. Я сделала операцию, перегородка стала прямой, но уже через год насморк возобновился, появились полипы, которые я периодически удаляю, а они снова появляются. Лекарства и спреи не помогают. Врачи говорят, что это навсегда. Работать невозможно, да и просто жить трудно. Надеюсь, кто-то откликнется на мою беду».

Надежда Воронова, г. Москва

✍ «Никак не могу избавиться от грибка на ногах, просто замучилась. Где-то читала, что с этой целью используется мята, но не помню, как ее применять».

Е.В.Новинкина,  
г. Барнаул, ул. Никитина, 59а, кв.84

## КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Фитотерапия микозов предусматривает не только применение антигрибковых средств, но и коррекцию нарушений защитно-регуляторных механизмов, улучшение работы внутренних органов, а главное — повышение иммунитета.

Могу предложить такие средства:

♦ Свежие листья чистотела. Соком, выжатым из чистотела, 3-4 раза в день смазывать пораженные места или делать примочки с этим соком. Если свежего растения нет, можно использовать как присыпку порошок из сухих измельченных листьев.

♦ Травяной сбор: сосновые почки (1 часть), лист или почки березы, трава тысячелистника, зверобоя, полыни, череды, лист эвкалипта, корень девясила (по 2 части). Взять 2 ч. ложки смеси, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. От-



лить 1/4 часть настоя и использовать ее для аппликаций на пораженные места, остальное количество выпить за 3 приема — по 1/4 стакана за полчаса до еды.

♦ **Крепкий настой мяты.** Он действительно обладает антигрибковым эффектом. Готовится настой из расчета 2 ст. ложки листьев мяты на 1 стакан кипятка. Настаивать полчаса, делать теплую ванночку для стоп. Обычно на такую ванночку идет 1-2 л настоя — такого количества вполне хватает, чтобы покрыть все пораженные места.

Сегодня выпускается много антимикотических (противогрибных) препаратов на основе лекарственных растений. Судя по опыту моих пациентов, высоким лечебным эффектом обладают настойки и линименты (мази), выпускаемые ВИЛАР (Всероссийским институтом лекарственных растений) — **анмарин** (из растения амми большого), **гепарамин** (из листьев облепихи крушиновидной), **сангравитрин** (из растения маклея). Они действуют не только на разные виды грибов, но и помогают при лишаях и даже при вирусных проявлениях, в том числе герпетических высыпаниях. Очень удобно, что их можно наносить на открытые части тела.

Кроме того, при грибных заболеваниях надо каждый день менять носки или колготки, обрабатывать специальными антимикотическими средствами обувь.

Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### При судорогах ног

В одном журнале я вычитала упражнение, полезное для тех, у кого часто бывают судороги ног. Мне оно помогло, и я хочу поделиться им с другими. Постарайтесь выполнять его очень точно.

Лягте на спину, лучше на твердую поверхность. Ноги прямые, руки вытянуты за головой.левой рукой возьмите правую за запястье и тяните ее в левую сторону. Одновременно правую ногу тяните от себя, а пальцы — на себя. В итоге получается, что мы растягиваем всю правую сторону, включая и правую ногу. Затем точно так же растяните левую сторону тела. После этого, лежа прямо на спине, поднимите за голову прямые руки, сцепите их в замок и тяните как можно дальше. Одновременно ноги тяните от себя, а пальцы — на себя. Таким образом растягивается весь позвоночник.

Татьяна Васильева, Московская обл

### При простуде на губах

1. Можно смазывать больное место жидким валидолом (продается в аптеке).
2. При первых признаках появления болячки протереть это место льдом из холодильника.
3. Головку чеснока выдавить под прессом. Чесночную массу постоянно прикладывать к болячке и держать как можно дольше.

Вера Хрипунова, г. Тверь





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «Хочу поделиться своими проблемами. У меня бессонница, скачет давление, нашли узелок в щитовидной железе. Но особенно изматывает чрезмерная потливость, усиливающаяся при любой физической или эмоциональной нагрузке. Тело постоянно влажное и холодное. В неврологическом отделении, где я обследовалась, поставили диагноз: «Веgetо-сосудистая дистония, гипоталамический синдром». Назначили беллатаминал, но легче не стало.

Что это за заболевание такое — гипоталамический синдром? О нем ведь мало кто знает. К какому специалисту мне еще стоит обратиться?»

Римма Владимировна, г. Казань.

Ответить на этот вопрос довольно сложно. И не только потому, что для такого разговора требуются специальные медицинские знания. Даже для специалистов в этой области много нерешенного и неясного — сложности с формулировкой диагноза, диагностикой синдрома, определением его причин, лечением и т.д.

Напомню, что термин «синдром» обозначает какой-то устойчивый комплекс симптомов (признаков). Для примера возьмем «лихорадочный синдром». Если температура повышается достаточно высоко, то имеются, как правило, и другие сопровождающие симптомы: озноб, потливость, усиленное сердцебиение, головные боли, ломота в мышцах т.д. Налицо устойчивый комплекс симптомов — синдром.

### Что такое гипоталамический синдром

Гипоталамический синдром — это набор тех симптомов, которые характерны для нарушения функции гипоталамуса. О причинах такого нарушения диагноз не говорит, и установить их удается не всегда. Так что подобный диагноз в отличие от других, более часто встречающихся, например гриппа (причина — вирус гриппа) или пневмонии (воспалительный процесс в легких), ничего не говорит о причинах или сущности процесса.

Поэтому диагноз «синдром такой-то» — чаще вынужденный, он ставится в том случае, если на данном этапе развития меди-



чины наши знания или методы диагностики не позволяют понять точнее, в чем суть заболевания.

А теперь вспомним о том, что такое гипоталамус. Гипоталамус (подбугорье) — важный отдел головного мозга. Это часть ствола мозга, расположенная между большими полушариями и спинным мозгом. В гипоталамусе около 10 тысяч нейронов, объединенных приблизительно в 30 (по некоторым подсчетам — в 48) ядер — скоплений нервных клеток. Эти клетки находятся в сложных взаимоотношениях между собой и связаны с другими отделами нервной системы. Часть нервных клеток в гипоталамусе — нейросекреторные. Длинные отростки некоторых из них образуют заднюю долю гипофиза, и оттуда нейросекреторные вещества поступают в кровь. С помощью нейросекреторных веществ и нервных связей гипоталамус оказывает регулирующее воздействие на вегетативные функции организма.

Вегетативная регуляция — это непроизвольная (без участия сознания) регуляция функций внутренних органов и сосудов, обмена веществ, теплообмена. Причем в человеческом организме существует ряд центров вегетативной регуляции, где низшие подчиняются высшим. Гипоталамус — высший подкорковый (подсознательный) центр вегетативных, эмоциональных и двигательных непроизвольных реакций.

Гипоталамус оказывает регулирующее влияние на секрецию гормонов гипофиза, а они, в свою очередь, регулируют деятельность других желез внутренней секреции. Гипоталамус и сам секретирует гормоны, например антидиуретический гормон, задерживающий жидкость в организме. Гипоталамус участвует в регуляции дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности, режима сна и бодрствования, в формировании эмоций, терморегуляции. В гипоталамусе находятся центр питания (голода) и центр насыщения.

Почему управление такими разными функциями организма собрано в одном месте и почему все это взаимосвязано? Дело в том, что эта часть мозга координирует практически все реакции организма, направленные на поддержание постоянства его внутренней среды (гомеостаза). Поэтому нейроны гипоталамуса реагируют на малейшие изменения внутренней среды организма: температуры, состава крови и т.д. Правда, сейчас все чаще говорят не о гомеостазе, а о гомеокинезисе, так как считается, что в организме все время в определенных пределах происходят колебания разных показателей для выполнения тех или иных задач. Именно благодаря гипоталамусу мы можем себе позволить бегать, отдыхать или проводить ночь за срочной интеллектуальной работой. О потребностях мышц или мозга мы не думаем. Под регулирующим влиянием гипоталамуса организм сам автоматически перестроит свою деятельность — дыхание участится, чтобы увеличить приток кислорода, а сердце будет сокращаться чаще, чтобы доставить этот кислород к работающим мышцам. Из запасов в кровь поступит глюкоза, чтобы питать напряженно работающие мышечные или нервные клетки. Именно гипоталамус управляет реакциями адаптации.

Теперь понятно, что если под влиянием каких-то вредных факторов деятельность гипоталамуса нарушается, то нарушается и регуляция очень многих процессов, их координация. Реакции на какие-то изменения







низма, состоит из двух отделов — симпатического и парасимпатического. При гипоталамическом синдроме сбалансированность их влияний может нарушаться.

Если при гипоталамическом синдроме начинает преобладать парасимпатический компонент, то появляются такие симптомы — гипергидроз (потливость), вялая кожа, низкое артериальное давление, урежение пульса, прибавка массы тела, обмороки, сонливость, слабость, депрессии.

При преобладании симпатической иннервации будут наблюдаться бледная сухая кожа, некоторая излишняя выпуклость глазных яблок, сердцебиение, повышение артериального давления, запоры, тревожность, беспокойство, трудности с запоминанием и сосредоточением, повышение чувствительности к солнечному облучению, шуму и другим раздражителям.

Но встречаются и смешанные варианты. У одного и того же пациента в одних реакциях может преобладать парасимпатический компонент, в других — симпатический.

Какие только неприятности не приносит гипоталамический синдром! Бывают и боли в сердце, и аритмии, ощущающиеся как перебои. (Но объективно при обследовании серьезных изменений внутренних органов не находят, виновато плохое «руководство», мешающее им работать.)

### Постановка диагноза

В каких же случаях подозревают гипоталамический синдром? Такой диагноз ставят, если у пациента, кроме вегето-сосудистой дистонии (патологического изменения уровня артериального давления), есть нарушения гормонального статуса (менструальных циклов у женщин, функции щитовидной железы), нарушения жирового обмена (значительное уменьшение или увеличение массы тела), теплорегуляции, потоотделения, полового влечения, раннее поседение или облысение, беспричинные кровоподтеки, гипер- или депигментация кожи, нарушение сна и бодрствования.

Даже в формулировке диагноза у специалистов разных научных школ, занимающихся этой проблемой, есть расхождения. Некоторые врачи сейчас диагноз «гипоталамический синдром» вообще не ставят, а пишут «вегето-сосудистая дистония» как основное нарушение, а затем перечисляют остальные выявленные симптомы по степени их важности: гипотиреоз, нарушение терморегуляции, нарушение жирового обмена. Другие специалисты такой диагноз все-таки ставят — правда, на второе место, после вегето-дистонии.

### Лечение

Лечат пациента с гипоталамическим синдромом (в зависимости от ведущих симптомов) и невропатологи, и эндокринологи, и терапевты. Но у нас в России есть и узкие специалисты, занимающиеся именно этой проблемой. Это вегетологи, поскольку главным в симптоматике гипоталамического синдрома является вегето-сосудистая дистония. Они изучают и участвуют в лечении вегетативный тонус (данные в покое), вегетативную ре-



активность и вегетативное обеспечение деятельности (адекватность реакций на нагрузки). В частности, есть известная московская научная школа А.М.Вейна. Существуют специальные центры, где вегетологи консультируют, обследуют и оказывают помощь. К сожалению, вегетологов пока мало, а их помощь часто платная.

Платная помощь пациентам с подобной патологией оказывается в Москве в КЛИНИКЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ВЕГЕТАТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ (Ленинградский проспект, д.26, корп. 2, тел.: 933-45-25). Кроме того, в Москве существует ГОРОДСКОЙ ВЕГЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР на базе ГКБ № 33 (ул. Стромынка, 7, тел.: 268-87-54).

Лечение зависит от предполагаемых причин нарушения функции гипоталамуса и ведущих нарушений в деятельности организма, степени их выраженности. Оно очень индивидуально, поэтому заочно я могу дать лишь общее представление о терапии гипоталамического синдрома.

- ◆ Если это инфекция, вначале назначают короткий курс антимикробных препаратов. Вообще, очаги хронической инфекции нельзя запускать. Если в организме «тлеет» какой-то воспалительный процесс (лор-заболевания или воспаления в мочеполовой системе и т.п.), его надо обязательно лечить.

- ◆ Если была черепно-мозговая травма, то, чтобы снять отек, могут назначить мочегонные препараты.

- ◆ Интоксикации снимают дезинтоксикационной терапией.

- ◆ При необходимости назначают препараты для восстановления нормального артериального давления. При высокой метеочувствительности считается, что помогает стугерон.

- ◆ Применяют витамины группы В, АТФ, кокарбоксилазу. По показаниям назначают нейропротекторы: глутаминовую кислоту, аминолон, церебролизин, метионин, ноотропил и другие. Применяют препараты алоэ, румалон.

- ◆ Чтобы восстановить нарушенную регуляцию функций, повысить устойчивость организма к нагрузкам и стрессам, в некоторых случаях применяют психотерапию, аутогенные тренировки, закаливание, массаж, водные процедуры, электросон, лечебную физкультуру. Чтобы снять действие стрессорных ситуаций, назначают успокаивающие средства и антидепрессанты.

- ◆ Если синдром возникает на фоне аллергии, врачи лечат сначала аллергию.

- ◆ Много зависит и от самого пациента. Для сохранения хорошего самочувствия важно строго соблюдать режим сна, труда (умственного и физического) и отдыха. Но отказываться от нагрузок не стоит.

- ◆ Надо избегать стрессовых ситуаций, поскольку устойчивость к ним снижена.

- ◆ Необходимо правильно питаться. Переедание вредно. Противопоказаны употребление алкоголя и курение.

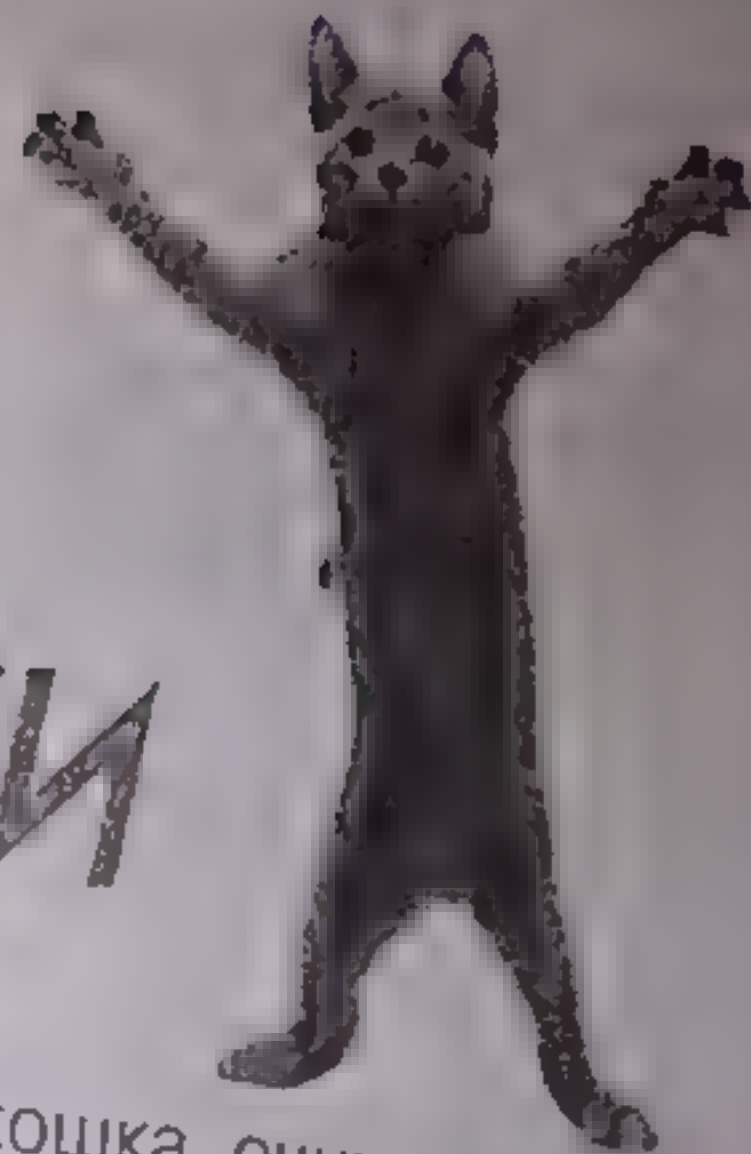
Может быть, недостаточное внимание медицины к проблеме гипоталамического синдрома частично объясняется тем, что, хотя больным он доставляет множество неприятностей, болезнь непосредственно не несет угрозы для жизни и, как правило, не прогрессирует.



Сергей Коршунов,  
врач лечебной гимнастики

# УЧИТЕСЬ

# У КОШКИ



Вы обращали внимание, как грациозно потягивается кошка, очнувшись от долгого сна? Ее движения не только красивы, но и очень полезны для позвоночника. Спина прогибается, растягивая позвоночный столб, мышцы разминаются. Неплохо бы и нам поучиться у этих изящных животных. Ведь наш позвоночник устает от непомерных нагрузок, когда мы подолгу сидим у компьютера, застыв в неудобной позе, или таскаем тяжелые сумки. Предлагаю освоить три упражнения, цель которых — достичь красивой осанки, укрепить мышцы спины, сделать позвоночник гибким.

**Упражнение 1.** Встаньте на четвереньки. Поднимите и вытяните правую руку и левую ногу так, чтобы они были параллельно полу. Голову удерживайте в той же плоскости. Постарайтесь вытянуть как можно дальше вперед руку и как можно

округляя ее. Левую руку расположите так, чтобы она образовала общую дугу со спиной. Колено правой ноги тяните к поднятой руке.

Вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение, поменяв положение рук и ног.

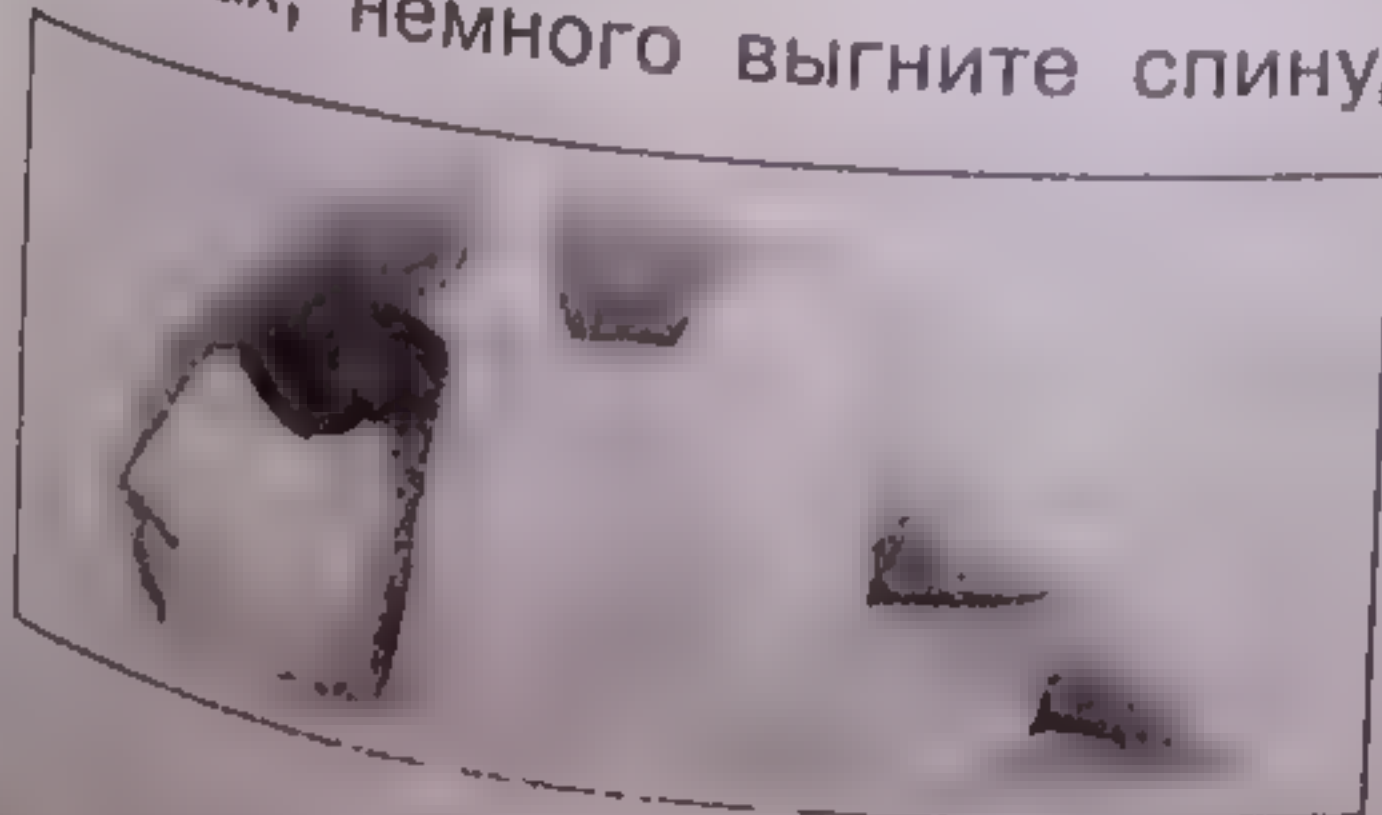
**Упражнение 3.** Оставаясь на четвереньках, выгните спину дугой, при этом подбородок тяните к груди. Упражнение помогает растягивать шейный отдел позвоночника.

Все упражнения повторите по 10 раз.



дальше назад ногу. Задержитесь в таком положении на 15-20 секунд. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение, поменяв положение рук и ног.

**Упражнение 2.** Стоя на четвереньках, немного выгните спину,



Эта зарядка занимает лишь 15-20 минут, а пользу приносит в течение всего дня. Если же эти упражнения выполнять ежедневно, то результат — прямая осанка и легкая походка будет держаться годами.



ПИЩА

ДЛЯ  
КЛЕТОК



В последние месяцы в редакцию звонили и писали читатели, недоумевающие по поводу того, что заказы на БАД «Полифит-М», о которой журнал рассказал во втором номере этого года, почему-то не принимаются. Неужели этот замечательный продукт, давно зарекомендовавший себя в комплексной терапии многих недугов, уже не выпускается? Можем успокоить желающих использовать «Полифит-М»: все задержки были связаны с чисто организационными моментами, а именно — небольшим перерывом в производстве на период государственной перерегистрации.

### Почему помидоры стали «каменными»

В последние годы покупка овощей и фруктов, будь то в супермаркете или на рынке, приносит нам сплошные разочарования. Красивые, яркие помидоры оказываются твердыми, с жесткими прожилками, крупная красная клубника — безвкусной или кислой, нежно-оранжевые абрикосы — травянистыми. Эти почти «искусственные» плоды, либо выращенные на тепличных почвах, либо снятые задолго до созревания (для удобства транспортировки), не имеют не только присущего им вкуса, но и запаха. А сколько же ценных питательных веществ в них содержится? Явно меньше, чем было определено природой. Например, испокон века считалось, что ежедневное употребление двух яблок в день надежно предохраняет от железодефицитной анемии. А сегодня, как выясняется, и килограмм яблок не обеспечивает суточной нормы железа, особенно если потребность в нем возрастает. Не случайно на последней медицинской конференции по проблемам репродуктивного здоровья женщин врачи констатировали, что 41,7% беременных страдают анемией, которая нередко влечет за собой нарушения развития плода и сложности при родах. Эту тему я затронула в беседе с профессором НИИ эпидемиологии и вирусологии имени Г.Н. Габричевского, автором учебников по функциональному питанию Б.А. Шендеровым.

— Увы, из более чем двадцати тысяч питательных веществ, необходимых человеческому орга-



# Для Клеток

низму для нормальной жизнедеятельности, мы не получаем и половины, — сказал он. — Во-первых, сегодня в результате многолетнего сельскохозяйственного использования оскудели почвы и выращиваемые на них плоды уже не соответствуют по содержанию витаминов и минеральных веществ принятым нормам. Во-вторых, биологическая ценность продуктов снижается из-за применения современных технологий хранения, транспортировки и переработки.

— Где же выход? Ведь не все могут в больших количествах выращивать овощи и фрукты на своем дачном участке...

По словам профессора, выход есть: для восполнения биологически активных веществ можно систематически употреблять их дополнительно с пищей в виде БАДов, что давно делают во всем мире. Особенно важны те продукты, которые содержат дефицитные для россиян компоненты, а именно: антиоксиданты (в том числе витамины С и Е), полиненасыщенные жирные кислоты, некоторые минеральные вещества — прежде всего кальций, железо, йод.

Рекомендация не нова, но многие с сомнением относятся к биологически активным добавкам, считают их разрекламированными «пустышкам». Некоторый резон в таких сомнениях есть — не случайно нашим законодательством недавно были ужесточены требования к качеству биологически активных добавок и их рекламе. Но те добавки, которые успешно прошли перерегистрацию в новых, более жестких условиях, могут считаться достойными продуктами.

Бальзам «Полифит-М» вновь подтвердил свое значение как БАД, способная обогатить питание людей некоторыми жизненно важны-

ми веществами. В частности, в ходе экспертных испытаний в ней вновь было обнаружено высокое содержание биофлавоноидов, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов Е, D, К и ряда микроэлементов.

## Защитники сердца и сосудов

Известно, что биофлавоноиды — сильные антиоксиданты, ответственные за разнообразную окраску растений (они объединены общим названием «витамин Р»), содержатся прежде всего в свежих овощах и фруктах. Откуда же они берутся в бальзаме «Полифит-М» — продукте переработки лекарственных трав? Оказывается, используемые для его изготовления соки и масла череды, шиповника, солодки, подорожника, ромашки, грецкого ореха, зверобоя, тысячелистника, крапивы и многих других целебных растений, которые выросли в экологически чистых предгорьях Кавказа, содержат сильнейшие биофлавоноиды. Они оказывают противовоспалительное, успокаивающее, желчегонное и кровоостанавливающее действие, стимулируют функцию кишечника, способствуют снижению холестерина, сахара крови. Благодаря уникальной технологии многоступенчатой ферментации, когда соки каждого растения много месяцев прогреваются и созревают сначала отдельно, а затем в соединении с другими компонентами, все биологически активные вещества трав без потерь переходят в получаемую микроэмульсию. Причем в той форме, которая легко усваивается пищеварительным трактом и сразу же всасывается в кровяное русло.

Самые сильные из биофлавоноидов, катехины и кверцетин, освобождают организм от «плохого» холестерина и тем самым снижают уг-



розу для сосудов и сердца. Их употребление активизирует работу мозга, помогает при гипертонической болезни, ИБС, стенокардии, атеросклерозе, аллергиях. Есть данные, что кахетины и кверцетин нейтрализуют свободные радикалы лучше, чем даже «главные» антиоксиданты — витамины С и Е.

### Какие масла нужны организму?

Второй класс ценных компонентов «Полифита-М» — полиненасыщенные жирные кислоты. Проблема дефицита этих веществ в питании россиян на фоне избыточного потребления ими животных жиров и рафинированного подсолнечного масла, стоит весьма остро.

Как известно, липиды (жиры) важны для созревания и обновления клеток костей, волос, мышц, для поддержания иммунитета и синтеза гормонов, поддерживающих нормальный обмен веществ и функции нервной системы. В то же время у многих людей нарушается липидный обмен, в том числе холестерин, и тогда вместо «хорошего» холестерина (липопротеидов высокой плотности), необходимого для осуществления многих функций организма, повышается уровень «плохого» (липопротеидов низкой плотности). Он откладывается в виде бляшек на кровеносных сосудах, что является признаком одной из самых распространенных болезней цивилизации — атеросклероза, ведущего к тяжелым сердечно-сосудистым заболеваниям.

Виновниками нарушения обмена веществ и повышения уровня «плохого» холестерина ученые считают насыщенные жиры животного происхождения. А вот полиненасыщенные жирные кислоты, прежде всего

линолевая и линоленовая, наоборот, препятствуют образованию холестеринных бляшек на стенках сосудов и даже снижают воспаление и повреждение клеток, вызванное неправильным обменом веществ и болезнями. Собственно, это делают не сами жирные кислоты, а образуемые из них особые гормоны, называемые эйкозаноидами. В последнее время ученые говорят об особой роли этих гормонов в поддержании здоровья и предупреждении раннего старения. Считается, что они регулируют кровяное давление, стимулируют работу нервной системы и влияют на баланс других гормонов.

Главными источниками ненасыщенных жирных кислот омега-3, омега-6 и омега-9 являются жиры, содержащиеся в жирных сортах морской рыбы, а также в льняном, подсолнечном, кукурузном, оливковом, рапсовом и других растительных маслах. Для того чтобы из линолевой и линоленовой кислот вырабатывался весь спектр гормонов, необходимо сбалансированное потребление всех омега-жиров.

Что же потребляем мы? Как правило, подсолнечное и отчасти кукурузное масла — источники жирных кислот омега-6, реже — оливковое масло (омега-9). В итоге в нашем организме возникает перекос в выработке эйкозаноидов одного типа — в основном, тех, которые способствуют сужению кровеносных сосудов и просвета бронхов, а также повышению кровяного давления. Их же партнеры, продуцируемые из жиров омега-3 (рыбий жир и льняное масло) и ответственные за расширение сосудов и снижение давления, в нашем рационе отсутствуют.

Другая неприятность, которую преподносят масла, используемые



нами для приготовления пищи, состоит в том, что они разрушаются при нагревании выше 100 градусов. В результате образуются неестественные, не существующие в природе трансжирные кислоты, которые, по мнению многих исследователей, являются вредными для клеток нашего организма. Кроме того, все названные масла, а значит, и содержащиеся в них полиненасыщенные жирные кислоты, при хранении могут «старееть» и окисляться, что делает их потребление также вредным. Особенно важно соблюдать сроки хранения весьма полезного льняного масла, так как оно быстро окисляется.

Что же делать, где же найти необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты при том, что рыба для нашего населения — не самая любимая еда? По мнению ученых Кубанского государственного технического университета, спасти ситуацию может регулярное потребление концентратов биологически активных веществ растительного масла, которые хорошо сохраняют свою структуру за счет природных антиоксидантов. Такие концентраты — основа бальзама «Полифит-М». Все, кто им пользуется, знают: даже при продолжительном хранении вне холодильника эта масляная композиция не окисляется и не прогоркает. Что же входит в нее? Линолевая, линоленовая и олеиновая жирные кислоты, жирорастворимые витамины (в том числе эргокальциферол — витамин D<sub>2</sub>, участвующий в регулировании фосфорно-кальциевого обмена), а также фосфолипиды, образующие клеточные мембраны и фитогормоны лекарственных растений. По исследованиям того же Кубанского университета, наличие всех этих веществ позволяет с высоким эффектом использовать «Поли-

фит-М» для профилактики ранних стадий атеросклероза, сахарного диабета, желудочно-кишечных заболеваний, для поддержки защитных сил организма и предотвращения различных аллергий.

Кстати, это подтвердилось в ходе применения бальзама «Полифит-М» в комплексной терапии различных заболеваний. Врачи нескольких волгоградских клиник, например, констатировали восстановление иммунной системы и эндокринных желез после приема «Полифита-М», что, в свою очередь, активизировало процессы обмена веществ, работу желудочно-кишечного тракта, сердца, сосудов, печени, почек, кожи и других органов.

### Щит для щитовидной железы

Не менее важно, что в ходе испытаний в бальзама «Полифит-М» неожиданно для самих создателей обнаружился высокий уровень йода.

О том, что на всей территории России в той или иной степени отмечен дефицит этого микроэлемента, причем во всех группах населения, говорится немало. Дело в том, что в нашей стране существует природный недостаток йода в воде и почве, что служит, соответственно, причиной низкого его содержания в продуктах питания.

А ведь йод — химический элемент, который входит в состав гормонов, регулирующих важные биохимические процессы в организме. Прежде всего, йодсодержащие гормоны щитовидной железы определяют способность женщин к вынашиванию плода и рождению здорового ребенка, обеспечивают полноценное физическое и умственное развитие детей, работоспособность и активное долголетие пожилых. К сожалению,



в нашей стране, как свидетельствуют данные Научного центра охраны здоровья детей РАМН, из-за недостатка йода более трети родившихся младенцев отстают в развитии. В йододефицитных регионах у детей в два раза чаще встречается умственная отсталость, школьники больше болеют, хуже учатся. Среди взрослых до 80% страдают заболеваниями щитовидной железы, что влечет за собой нарушение и других функций организма.

Источниками йода, как известно, могут служить морская рыба, креветки, кальмары, морская капуста и другие морепродукты, но только в том случае, если употреблять их ежедневно и в больших количествах. Такой рацион непривычен для русского человека, да и не всем он по карману. Кроме того, организму не безразлично, в какой форме поступает в него йод. Если судить по тому, что основным источником этого микроэлемента для всех млекопитающих является обычная для них растительная и животная пища, где йод находится в так называемой органической форме (другими словами, химически связан с белками или липидами), то именно такие соединения следует признать оптимальными и для нашего организма. Кстати, в ежедневном рационе обитателей «страны долгожителей» Японии, насыщенном рыбой и морепродуктами, очень высоко содержание органического йода. По-

этому специалисты, не умаляя достоинств многочисленных препаратов, содержащих неорганические соединения йода (например, морской или йодированной соли), наиболее эффективными считают те йодсодержащие добавки, которые созданы на основе масел и экстрактов растений. Они физиологичны, хорошо усваиваются, не дают побочных эффектов и потому смело могут употребляться и взрослыми, и детьми. Бальзам «Полифит-М» — именно такое средство.

Таким образом, не являясь лекарством, биологически активная добавка к пище «Полифит-М» служит хорошим дополнительным источником микроэлемента йода, полиненасыщенных жирных кислот, антиоксидантов-биофлавоноидов, витаминов  $E$ ,  $D_2$ ,  $K$ .

Для внутреннего потребления взрослым и детям от 14 лет рекомендуется принимать по 1 чайной ложке «Полифита-М» 3 раза в день во время еды. По расчетам экспертов, такая дозировка обеспечивает суточную потребность йода на все 100%, полиненасыщенных жирных кислот — на 80%, биофлавоноидов — на 30%, витаминов  $D_2$  и  $K$  — на 90%, витамина  $E$  — на 45%.

«Полифит-М» — это еще и прекрасное наружное средство. Он быстро и эффективно лечит ожоги, нарывы, высыпания на коже. Даже экзема и нейродермит, судя по отзывам, проходят за несколько дней. □

Вопросы о приобретении «Полифита-М», а также БАД «Энерголам» (см. «Будь здоров!» № 5, 2006 г.) и фильтра «Нерокс» (№3 и 6, 2006 г.)

можно задавать по телефонам:

в Москве: (495) 491-75-09; 744-46-75; 504-67-13; 510-93-36; (499) 740-86-61; (499) 740-86-62; в Уфе (Башкортостан): 8 (3472) 57-41-70  
Писать по адресу: 123060 Москва, а/я 61, ООО «РАдуга 57»

Сайт: [www.spektr-21.ru](http://www.spektr-21.ru).

Приглашаются региональные представители

Свидетельство о госрегистрации: № 77.99.23.3.У.4624.5.06 от 25.05.2006 г.  
Продаем оптом и в розницу



# Самый безводный марафон

В конце июля  
в редакцию  
позвонили из  
Представительства  
русскоязычного  
издания «Книги  
рекордов Гиннесса»:  
«Если вас  
интересует тема  
уникальных  
возможностей  
человеческого  
организма,  
приезжайте  
в подмосковный  
санаторий  
«Валуево».  
Хабаровчанин  
Владимир Пинчук  
собирается ставить  
здесь мировой  
рекорд  
в номинации:  
30-часовой пеший  
марафон без пищи,  
воды и отдыха».



Удивительные все-таки бывают совпадения! Речь шла о том самом человеке, которому посвящена статья в предыдущем номере нашего журнала. А заинтересовал он нас тем, что в свои 54 года сохранил прекрасную физическую форму и отменное здоровье с помощью высоких физических нагрузок и лечебного голодания. Владимир Пинчук совершил несколько длительных походов (около 900 км за три недели), не съев ни крошки. А несколько дней может обходиться даже без питья.





3-й час пути  
Ласковое солнце, сил хоть отбавляй



28-й час пути.  
Дождливое утро.  
Только что пришлось сменить обувь

Международное агентство рекордов и достижений тоже заинтересовалось таким нестандартным подходом к оздоровлению организма. Рекорды «голодных» пещных переходов и даже восхождений устанавливались и до Пинчука. Но чтобы боса капи воды! Такая попытка совершается впервые.

Итак, место события — санатории «Валуново». Здесь 27 июля в 11 часов утра на дорожке пешеходного терренкура стартовал Владимир Пинчук.

Перед стартом я успел спросить Владимира Федоровича, как он готовился к марафону. Оказалось, в последние дни никаких суровых постов не было — он придерживался основного белковой диеты. В день марафона с утра съел немного куриного мяса, свежий огурец, кургу, выпил стакан чая. По его словам, организм, за семь лет привыкший к дозированному голоданию, подготовлен к любым, самым неожиданным нагрузкам.

Перед стартом Владимир Федорович настраивал себя психологически. Но на маршруте напряжение все равно ощущалось — сказывались и естественная усталость, и жажда. А кроме того, подвела погода — ночью начался ливень. Сам дождь Владимиру не помеха — ему и раньше приходилось долго шлепать под дождем. Но тут случилось непредвиденное. В момент старта стояла прекрасная погода, и он отправился в путь в легких летних сандалиях. А когда они намокли, кожа на ступнях стерлась до крови. Пришлось руководителю Международного агентства рекордов и достижений Галине Свирщук, контролировавшей ход марафона, организовать быструю смену обуви, так что дальше Пинчук шел уже в кроссовках.



...же заинтересовались  
...честно организованным  
...пеших пе-  
...Пинчука. Но что-  
...восхождения уста-  
...Такая попытка  
...Первые.

...события — санато-  
...Здесь 27 июля в 11  
...орожке пешеходно-  
...тартовал Владимир

...я успел спросить  
...оровича, как он го-  
...фону. Оказалось, в  
...и каких суровых по-  
...н придерживался в  
...вой диеты. В день  
...съел немного ку-  
...жий огурец, кура-  
...ая. По его словам,  
...лет привыкший к  
...лоданию, подго-  
...самым неожидан-

...ладимир Федоро-  
...бя психологичес-  
...е напряжение все  
...— сказывались и  
...ость, и жажда. А  
...а погода — ночью  
...м дождь Влади-  
...му и раньше при-  
...лепать под до-  
...лось непредви-  
...арта стояла пре-  
...он отправился в  
...сандалиях. А ко-  
...ожа на ступнях  
...ришлось руко-  
...родного агент-  
...тижений Галине  
...ровавшей ход  
...вать быстрою  
...льше Пинчук



30-й час пути. Финиш под дождем. Рекорд установлен!

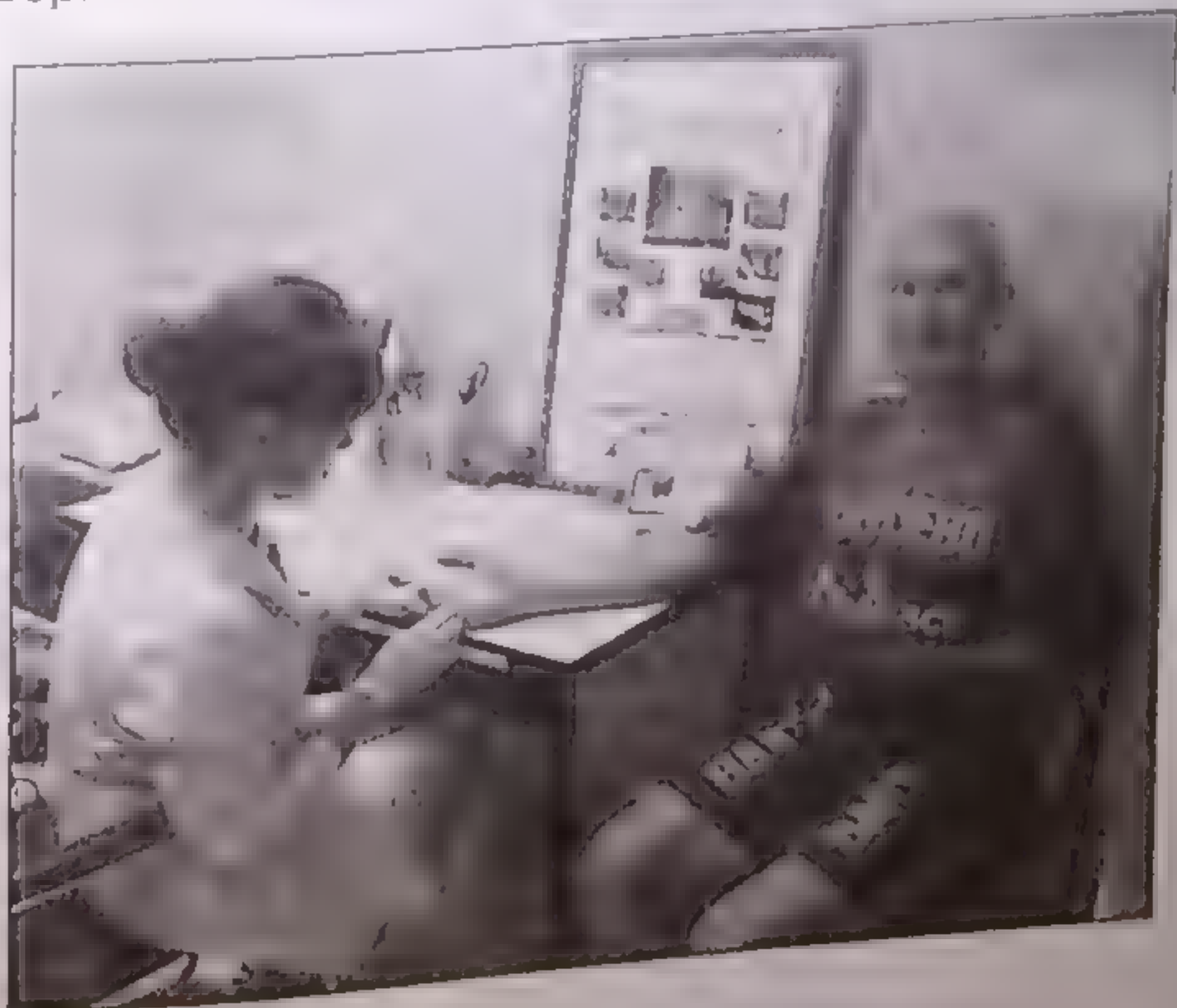
За 30 часов пути он одолел 146 км 500 м, совсем немного не дотянув до объявленных 150 км. Он планировал поставить двойной рекорд — не только на выносливость (30 часов пути без пищи, воды и отдыха), но и на скорость пешего перехода. Рекорд на скорость он наверняка поставит в следующих попытках, а испытание на выносливость прошло успешно: в Книгу рекордов Гиннеса внесено имя Владимира Пинчука как человека, совершившего «самый безводный марафон в мире».

Это событие с восторгом восприняли многочисленные болельщики из отдыхающих и сотрудников санатория, которые сопровождали Вла-

димира на последнем километре.

Как показала медицинская проверка, состояние организма экстремала после бессонного 30-часового хождения не изменилось — и артериальное давление, и анализы крови были в норме.

Фото и текст Сергея Яраева





# Без подробностей

## 95-летний спринтер

**С**олидный возраст — спорту не помеха. Обладателем мирового рекорда в беге на 100 метров «среди дедушек» стал 95-летний японец. В ходе соревнова-



ний, которые прошли в Стране восходящего солнца, почтенный старец преодолел дистанцию за 22,04 секунды — это наивысшее достижение среди спринтеров в возрасте от 95 до 99 лет. К сожалению, бежать спортсмену пришлось в одиночку, поскольку соперников у него не нашлось. В итоге он на две секунды улучшил рекорд, при-

надлежавший заочному сопернику из Австралии.

Единственное, что омрачило радость спринтера, — это дождь, который начался сразу после старта. Уже потом бегун признался, что больше всего боялся «ударить лицом в грязь», причем в прямом смысле этого слова. Уходя с беговой дорожки, самый старый в мире спортсмен поблагодарил болельщиков за поддержку и пообещал продолжать работать над своей спортивной формой, насколько позволяют силы.

## Пора брать пример с медведей

**Д**олгое время считалось (да и считается до сих пор), что атеросклероз необратим и, стало быть, неизлечим. Для подтверждения этого в медицинских академиях студентам даже предлагается раздробить атеросклеротическую бляшку молотком... Но американские ученые считают, что у человека все-таки есть шанс резко затормозить патологический процесс. На эту мысль их навели... медведи.

Медведи, как известно, зимой впадают в спячку и полностью переходят на питание из собственных запасов. В кровь из депо поступает большое количество жирных кислот, при этом уровень общего холестерина у них в этот период увеличивается и начинает превышать максимально допустимый для чело-



тей

века в 3-4 раза. Получается, что медведи ежегодно зимой заболевают атеросклерозом. Но зима проходит, и от их атеросклероза не остается и следа.

Ученые провели тщательные исследования поведения медведей и пришли к следующим выводам:

- ♦ физическая активность в течение 1-1,5 месяцев после зимней спячки возрастает у них в 70 раз по сравнению с другими сезонами года;

- ♦ принципиально меняется и характер питания — начинается активное потребление огромного количества зелени, корней и цветов, богатых клетчаткой, биофлавоноидами, каротиноидами, аскорбинатами и другими природными антиоксидантами;

- ♦ изменяется ритм питания — промежутки между едой не превышают полутора-двух часов.

В связи с этим иначе начинает работать желчевыводящая система и печень — резко активизируются функции рецепторов гепатоцитов (клеток печени), улавливающих липопротеиды низкой плотности, то есть «плохой» холестерин.



А поскольку медведи близки к человеку физиологически, нам есть о чем подумать.



### Подсолнухи от СПИДа

При изучении микроскопического гриба *sclerotinia sclerotiorum*, уничтожающего урожай подсолнухов, биологи заметили, что некоторые растения к нему нечувствительны. Как оказалось, они синтезируют, в частности, особую кислоту, которая полностью подавляет размножение микроорганизмов.

Немецкие ученые из университета Бонна обнаружили, что эта кислота останавливает размножение вируса ВИЧ. Таким образом, стало возможным появление абсолютно нового класса препаратов против СПИДа.

Проблема, которая стоит теперь перед учеными, — обеспечить достаточно высокий уровень синтеза этой кислоты подсолнухами, чтобы снизить цену предполагаемого лекарства. Для этого культуру клеток растения пытаются выращивать вместе с грибом.

Подготовила  
Татьяна Яковлева



Мария Сорокина, кандидат медицинских наук

# МЯТА

## С ХОЛОДОМ



*Мяту давно уже не встретишь ни на лугу, ни в лесу. Многие садоводы выращивают ее на своем огородном участке, хотя порой не догадываются, какими удивительными и полезными свойствами она обладает.*

Свое название мята получила по имени нимфы Минты, согласно мифу превращенной в цветок. Растение высоко ценилось еще в древнем Риме. Мятной водой опрыскивали комнаты, столы натирали листьями, чтобы создать у присутствующих хорошее настроение. Считалось, что его запах стимулирует работу головного мозга — студенты в средние века во время занятий носили на голове венки из мяты.

Культурный вид этого многолетнего травянистого растения выведен в Англии в XVII веке, поэтому мяту перечную иногда называют английской. А поскольку мята оставляет во рту длительное ощущение холода, она имеет еще одно название — холодная. Растение обладает сильным специфическим запахом из-за содержания в ней эфирного масла, главный компонент которого — ментол. В мяте также содержатся флавоноиды, каротиноиды, танин, токоферол, холин, горечи, другие полезные для организма вещества.

Ботаника  
видов  
ется то  
тоячий,  
тые с зу  
— мелк  
концах  
тий. Цв  
Листья  
теплую  
первую  
сом, ра  
ем. За  
осторо  
хрупкие  
он легк  
ломаетс

Мята в

Мята пе  
ственно

♦ О  
стакану  
рению, п

♦ М  
сборы,  
лезни, ге  
стых заб  
желчног  
няют кан  
ство. Их  
носе, св  
щечного  
ными кол

♦ Пр  
анорекси  
мяты (2 с  
пить по г

♦ Пр  
толстого  
лении тол  
могает от  
бутониза  
1 ст. лож  
ном кипя  
Затем отв  
ке через к





ла по имени нимфы  
ращенной в цветок.  
ще в древнем Риме.  
комнаты, столы на-  
дать у присутствую-  
италось, что его за-  
овного мозга — сту-  
емя занятий носили

олетнего травянис-  
глии в XVII веке, по-  
а называют англий-  
ляет во рту длитель-  
имеет еще одно на-  
е обладает сильным  
за содержания в ней  
мпонент которого —  
жатыся флавоноиды,  
ерол, холин, горечи,  
вещества.

Ботаники насчитывают около 25 дикорастущих видов мяты, но для медицинских целей использу-ется только мята перечная. Стебель у нее прямос-тоячий, темно-фиолетовый, листья — продолгова-тые с зубчатым краем и острой верхушкой. Цветки — мелкие, красно-фиолетовые, расположены на концах ветвей в виде густых колосовидных соцвет-ний. Цветет растение с июня по сентябрь.

Листья мяты собирают во время цветения в теплую сухую погоду, когда сойдет роса, лучше в первую половину дня. Сушат в тени, под наве-сом, рассыпая на ткани или бумаге толстым сло-ем. За время сушки сырье надо несколько раз осторожно ворошить, стараясь не поломать хрупкие листья. Лист считается высохшим, если он легко растирается в порошок, а его черешок ломается с характерным треском.

## Мята в медицине

Мята перечная издавна применяется как лекар-ственное средство.

- ♦ Отвар мяты перечной, принимаемый по стакану утром и вечером, способствует пищева-рению, придает коже лица здоровый вид.

- ♦ Мята входит в ветрогонные сборы, а также сборы, назначаемые при желчнокаменной бо-лезни, гепатите, холецистите, сердечно-сосуди-стых заболеваниях. При заболеваниях печени и желчного пузыря настои и отвары мяты приме-няют как болеутоляющее и желчегонное сред-ство. Их рекомендуют при тошноте, рвоте и по-носе, связанных с воспалением желудочно-ки-шечного тракта, сопровождающихся болезнен-ными коликами и скоплением кишечных газов.

- ♦ При тошноте, изжоге, частой отрыжке, анорексии (отсутствии аппетита) настоем листьев мяты (2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка в термосе) пить по глотку в течение дня.

- ♦ При спастических колитах (воспалении толстого кишечника) и энтероколитах (воспа-лении толстого и тонкого кишечника) хорошо по-могает отвар из мяты, заготовленной в период бутонизации или в начале цветения растений. 1 ст. ложку измельченного сырья залить стака-ном кипятка, настоять 30 минут на водяной бане. Затем отвар процедить и принимать по 1 ст. лож-ке через каждые 2 часа.

Для приготовления отвара 1 ч. ложку сырья залить стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, затем 30 минут при комнатной температуре.

Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Чтобы приготовить настой, надо взять 1 ч. ложку мяты перечной, залить стаканом кипятка, заварить как чай и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.



## Мята в кулинарии

В свежем виде листья и соцветия мяты — хорошая приправа к овощам, мясным, рыбным блюдам, их добавляют в салаты, винегреты. Особенно широко используется мята в национальной кухне разных южных стран. В Грузии без мяты хачапури не готовят суп-харчо, а в Армении — знаменитый суп с простоквашей.

Если вы квасите капусту кочанами или четвертинками, хорошо добавить туда немного мяты. Она придаст соленьям своеобразный, приятный вкус. Кстати, такая капуста и хранится дольше. Если в молоко бросить несколько листочков, молоко не скисает в течение нескольких дней. Это происходит благодаря фитонцидам, содержащимся в мяте перечной.

◆ При сахарном диабете для улучшения деятельности поджелудочной железы показан отвар смеси листьев мяты и корня одуванчика. 1 ч. ложку измельченного корня одуванчика смешать с 3 ч. ложками листьев мяты и залить 1 стаканом воды, кипятить 5-7 минут, настаивать под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-4 раза в день до еды.

◆ При стенокардии настой мяты перечной, приготовленный в термосе, пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день, особенно в сочетании со свежим соком картофеля.

◆ При ревматизме и невралгии смочить ткань настоем мяты и прикладывать к больному месту.

◆ При головной боли прикладывать ко лбу истертые свежие листочки мяты.

◆ При ранах, эрозии шейки матки измельченные свежие листья мяты залить 96%-ным спиртом в пропорции 1:10, настоять 5 суток, профильтровать. Полученную вытяжку смешать пополам с растительным маслом, выпарить спирт на водяной бане и применять для лечения.

◆ При заложенном при простуде носе несколько свежих листьев мяты положить в кипящую воду и дышать парами.

◆ При микозах (грибковых заболеваниях) пальцев ног на пораженную грибом кожу наложить свежую кашицу из листьев мяты перечной. Повторять процедуру до исчезновения грибка.

◆ Для полосканий рта при зубной боли и стоматите используется отвар из свежей и высушенной мяты.

Мята — растение удивительное и очень полезное. Фармацевтическая промышленность выпускает целый ряд препаратов, в состав которых входит настойка мяты и ментол. Это валидол, капли Зеленина, валокордин, корвалол, ментоловый карандаш (используемый при мигрени), бальзам «Золотая звезда».

Но при всех своих достоинствах препараты мяты имеют и противопоказания — они не рекомендуются при выраженной артериальной гипотензии (низком артериальном давлении). Резкий запах ментола или самой мяты, когда их используют для ингаляции, могут спровоцировать бронхоспазм. При передозировке сердечных капель возможно усиление боли в сердце. Поэтому надо знать свой организм и во всем соблюдать меру.



## Мята в косметологии

Для сухой кожи очень полезна такая маска из мяты. Сухую траву растереть в порошок (можно смолоть в кофемолке). 2 ст. ложки порошка залить таким количеством воды, чтобы получилась кашицеобразная масса. Подогреть ее до 40-50 градусов и нанести на очищенное лицо. Сверху накрыть мягкой тканью с прорезями для глаз, носа и рта. На закрытые глаза положить смоченные в теплом чае ватные тампоны. Полежать так 15-20 минут, затем смыть маску теплой водой.

Для нежной сухой кожи, склонной к раздражениям, подойдет маска из смеси мяты перечной, подорожника и цветков ромашки аптечной, взятых в равных частях. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом крутого кипятка, настаивать полчаса, процедить. Снова нагреть до кипения, добавить, помешивая, 1 ч. ложку крахмала, охладить до комнатной температуры. Полученный «кисель» наложить на лицо. Через полчаса смыть холодной кипяченой водой.

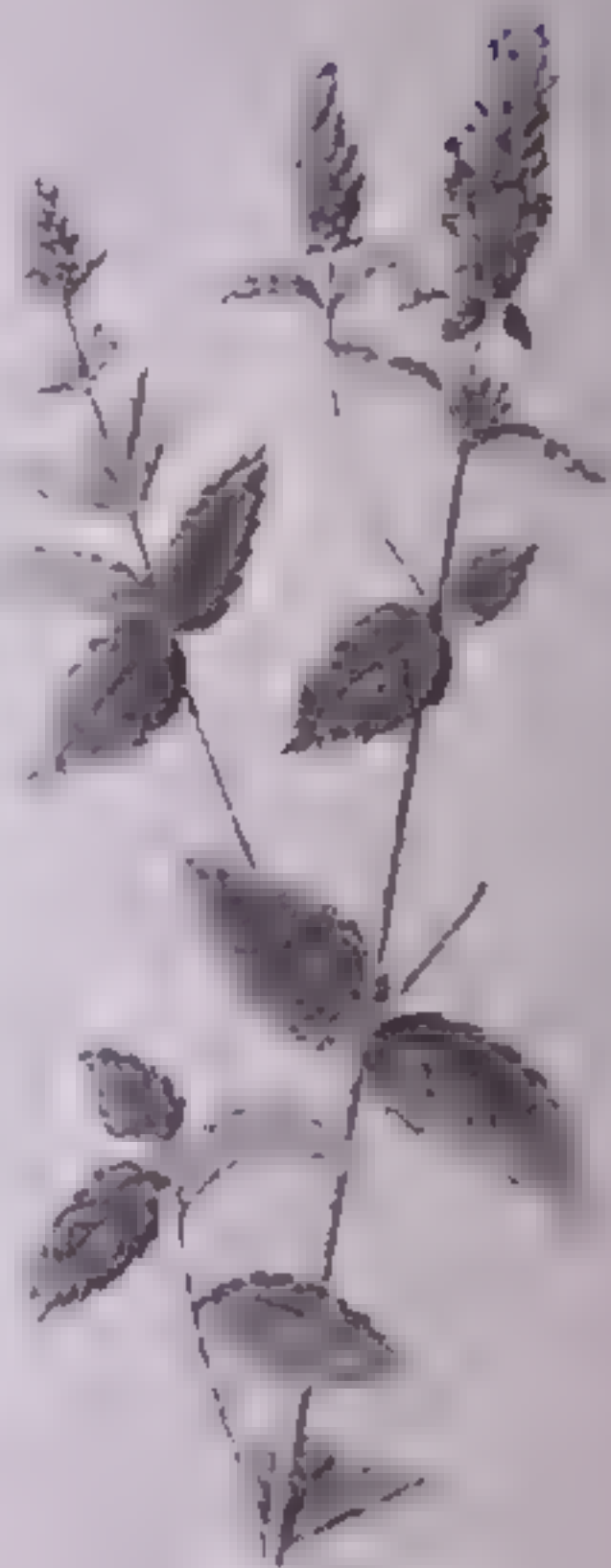
Дряблая кожа выглядит гораздо лучше после горячего травяного компресса. Настой для него готовится из мяты перечной и липового цвета (по 1 ст. ложке на стакан кипятка). Смочить настоем мягкую салфетку, слегка отжать, приложить к лицу. Остынет — сделать новый компресс. И так — в течение 8-10 минут.

Раздражение, воспаление кожи лица снимают примочки из сухих трав. Смешать в равных частях листья мяты и шалфея, травы хвоща и тысячелистника. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом крутого кипятка, настаивать полчаса, процедить. Смочить ватные тампоны и приложить к воспаленным местам на 15 минут. Такие примочки хорошо помогают и при угрях.

Холодным настоем мяты время от времени полезно умываться тем, кому больше сорока — и женщинам, и мужчинам. Для стареющей и вялой кожи это хорошее тонизирующее средство.

Теплым настоем мяты хорошо ополоснуть после мытья сухие ломкие волосы.

Очень хорошо утром и вечером протирать лицо кубиком льда из замороженного настоя мяты. Можно протирать такой льдинкой и ноги: процедура быстро снимает усталость. Ограничение только одно — если кровеносные капилляры расположены слишком близко к коже.



## Мята в кулинарии

Приятны на вкус и полезны освежающие напитки, в состав которых входит мята.

Вот один из рецептов. Смешать листья земляники, зверобоя и мяты. Смесь залить в фарфоровом чайнике стаканом кипятка и настаивать как чай.

Мяту можно добавлять для ароматизации обычного чая, например в равных количествах смешать зеленый чай и листья мяты. По желанию туда же можно добавить цветки ромашки аптечной.



Софья Бакалеева

# День рождения родителей



лет  
со ст  
отел  
сейч  
учас  
соф  
чит  
семь

Фраз  
стоя  
вучи  
свад  
дз ст  
Кен  
антр  
же.  
де в  
лсо  
ать о  
трых  
зть  
ески  
е и п  
зельн  
не св  
тиро  
тото  
еоско  
еция  
а ма  
лови  
е поз  
ельн  
ешен  
одавл  
е их п  
зится о  
аваю  
адали  
Можн  
вым, жд  
реально  
именно  
ность ж  
места



лет тридцать назад женщины входили в роддом, как в больницу со строгим режимом. Ни о каких посещениях не могло быть и речи. Отец знакомился со своим ребенком лишь при выписке. Сейчас положение изменилось: при желании в родах могут участвовать оба родителя. Правда, не все к этому готовы. Софья Бакалеева из родительской школы «Драгоценность» считает, что именно в момент этого великого таинства рождается семья.

Фраза «роды вдвоем», хоть это и устоявшееся выражение, все же звучит абсурдно, как, скажем, «свадьба вдвоем». Родителями всегда становятся двое.

Женщины к своему материнству внутренне готовятся — лучше или хуже, но все без исключения. Им еще в детстве дарили кукольных пупсов. И даже у «поколения Барби» есть свои игрушечные малыши, которых надо кормить и укладывать спать. Кроме того, женщины, физически ощущая изменения своего тела и присутствие в нем другой, отдельной жизни, ощущают зарождение своего материнства. И хотя это природное чувство заглушено, затерто цивилизацией, все же сила женского родительского самосознания несравнимо глубже мужского.

А мальчиков общество никак не готовит к будущему отцовству. Оно не позволяет им быть сентиментальными — то есть проявлять повышенную чувствительность. Для подавляющего числа мужчин весть об их перерождении в отцов становится ошеломляющей и обескураживающей, даже если они честно ждали этого все девять месяцев.

Можно ждать — и не быть готовым, ждать — и до конца не верить в реальность ожидаемого. Мужчины именно «переживают» беременность жены. Они не видят для себя места в этом процессе. Самые за-

ботливые соперещивают женам и пытаются компенсировать свое неучастие внешними знаками внимания: стараются обеспечить будущей маме полноценное питание, достаточный сон, свежий воздух, хорошее медицинское обслуживание, покой, комфорт. Но беременность — это важнейшая стадия в процессе рождения родителей, здесь важнее всего атмосфера, настрой и духовная работа.

На Нюрнбергском процессе был представлен рапорт одной акушерки из концентрационного лагеря Освенцим-Бжезинка. Там были такие слова: «Количество принятых мной родов превышало 3000. Несмотря на невыносимую грязь, червей, крыс, инфекционные болезни, отсутствие воды и другие ужасы, которые невозможно передать, там происходило что-то необыкновенное. Однажды эсэсовский врач приказал мне составить отчет о заражениях в процессе родов и смертельных исходах у матерей и новорожденных детей. Я ответила, что не имела ни одного смертельного исхода ни среди матерей, ни среди детей. Врач посмотрел на меня с недоверием. Сказал, что даже усовершенствованные клиники немецких университетов не могут похвастаться таким успехом». И еще одна цитата оттуда: «В концентрационном лагере все дети — вопреки



ожиданиям — рождались живыми, красивыми, пухленькими. Природа, противостоящая ненависти, сражалась за свои права упорно, находя невидимые жизненные резервы».

Выходит, отсутствие материального обеспечения, квалифицированной медицинской помощи, даже хорошего физиологического обеспечения (питание, свежий воздух, полноценный сон и т.д.) — привели не к краху, а к победе. Что же было у этих несчастных беременных, что позволило их детям полноценно развиваться и рождаться? Дух, самосознание, желание жить и желание дать жизнь.

Нет, я ни в коем случае не призываю пренебречь физиологической стороной развития ребенка. Приведенный факт — ситуация экстремальная, она за гранью нашей реальности. Но это — исторический урок, из которого можно сделать некоторые выводы.

Часто говорят: «Беременные должны смотреть на все красивое». Но это лишь верхушка айсберга. В «красивом» есть гармония, есть равновесие и есть сила. Но чтобы сделать гармоничной саму беременность, женщина должна найти в себе точку равновесия. Вот тут как раз нужна твердая, прагматичная мужская рука. Как тончайший прибор, он должен чувствовать все колебания воздуха в семейной атмосфере, быть всегда рядом (хотя физически можно находиться на разных континентах), знать и чувствовать, чем живет женщина, что ее беспокоит, о чем она думает, что читает, с кем общается. А кроме того, не надо забывать, что вы тоже часть этой окружающей среды. Так что стоит критическим взглядом окинуть себя и спросить, какую струю вы вносите в эту атмосферу — со-

зидательную или разрушительную. Ведь это та самая среда, которая растит и уже воспитывает вашего ребенка.

Если женщина в беременности — река, мужчина — ее берега. Кульминация — сами роды, в которых женщина, даже начисто лишенная внутреннего слуха и интуиции, вдруг получает возможность стать кристальным источником, лишенным собственных желаний и воли. Она на мгновение становится чистым проводником божественной идеи без собственных амбиций и гордыни. Она отрекается от своего «я» и от всегдашней человеческой самоуверенности. Она сливается с божьим промыслом. Нельзя сказать, что женщина послушна божественной воле — она сама и есть божественная воля в этот момент.

Цель женщины в беременности и родах — раствориться в мире, приблизившись к его гармонии, а задача мужчины — дать ей надежную опору.

Что создает ощущение твердой основы под ногами? Не сошедшие с телеэкрана витамины, не новейшие подгузники и даже не собственный дом, а любовь, гармония, взаимопонимание и взаимопонимание, четкие жизненные цели. Вот почва, из которой вырастают родители. В идеале она должна быть сформирована еще до зачатия ребенка. Но и во время беременности не поздно решить эти вопросы.

И коль так глубоко, к истокам сознания друг друга, проникнут супруги, то ни о каком недоверии или тем более стеснении и речи быть не может. Странно стесняться обнажить тело, если не стесняешься обнажить перед этим человеком душу. Бояться предъявить мужу роды — значит бояться открыть ему себя. Ведь в родах



женщина теряет свой образ (социальный, эстетический). Возможно, она сама боится этого своего естества. А может, чувствует, что муж не готов принять ее в первозданном виде. В таком случае роды вдвоем могут покалечить устоявшиеся, хотя и искусственные отношения.

Таинство родов соединяет главных участников. Контакт родителей — максимальный: лицо в лицо, руки в руки, сердце к сердцу. Они будто снова сливаются, чтобы разделить боль на два тела и вдвое умножить силы. И та колоссальная энергия, энергия пола, которая выплеснется на них в родах, не разобьет их, она вдохнет женственность в женщину, мужественность — в мужчину.

Муж в родах — свидетель и участник Таинства. На его глазах во всей

силе, мощи, красоте разворачивается действие, в результате которого он может проникнуть в самую суть Женщины. Ее отречение от мира и принятие его заново, ее подлинное предназначение откроется Мужчине в эту минуту. И проникнув в великую тайну, Мужчина откроет для себя и свое место в мире. Ведь мир — это слияние мужского и женского, «инь» и «ян». Постигнув противоположную половину, он займет подходящее ему место, чтобы воссоздать гармонию.

Так сольются мужское и женское, без которого нет продолжения жизни. Вот почему порою роды сравнивают с актом любви, которым они по сути и являются и участником которого должны быть два человека — Он и Она.



Фото Льва Шерстеникова

Мама и папа вместе — родители. Рожая, они рождаются в новом качестве. Как Иван-Царевич, окунаются в кипящий котел и выходят из него обновленными. Как это у него получилось? Ведь время нельзя повернуть вспять. Но он и не повернул, а просто умер и заново родился. И хотя способность быть родителями заложена в нас изначально природой, важно испытать это перерождение — именно умереть и родиться заново.



Татьяна Шишова,  
кандидат педагогических наук, психолог

# ПРИХОДЯЩИЙ ПАПА

Лет сорок назад, когда в советских газетах публиковались объявления о предстоящих разводах — представляете, мало их было! — уход отца из семьи для детей становился настоящей катастрофой. Соседи перешептывались, а кое-кто в минуту запальчивости мог бросить смертельно оскорбительное: «Безотцовщина!» Как будто ребенок был виноват в распаде семьи... Сейчас разводов столько, что на детей, остающихся без отцов, уже давно перестали показывать пальцем. Но это не значит, что проблемы не существует.



Фото Виктора Ахлмова

## Пытайтесь сохранить семью

Каждому ребенку нужно, чтобы у него были и мама, и папа. Если семья неполная, дети, даже если они внешне не выражают своих чувств по этому поводу, на самом деле очень страдают, поскольку вынуждены справляться со своими переживаниями в одиночку.



А

Подчас это проявляется лишь на консультации у психолога. Мама может уверять, что уход отца оставил сына равнодушным, что он про него и не вспоминает, но на самом деле это не так. Отвечая на психологические тесты или, например, рисуя картинку, мальчик обязательно изобразит рядом с собой папу, хотя тот уже давно живет в новой семье и сына не навещает. Мамы порой даже и не догадываются, насколько дети скучают по отцу.

Дочь моей знакомой не помнила отца, поскольку он оставил семью, когда ей был всего год, и никогда не расспрашивала о нем. Но однажды в детском саду вдруг заплакала и закричала: «Мой папа за мной придет! Он меня не бросил!» А немного повзрослев, дочь призналась, что в садике отчаянно завидовала другим детям, за которыми по вечерам приходили отцы, но молчала, потому что боялась огорчить маму. Дети вообще очень чутко улавливают настроение взрослых, их интуиция порой просто поражает.

Помню, однажды мне довелось участвовать в телевизионной программе, посвященной этой сложной и болезненной проблеме. Героиней передачи была мать-одиночка, которая утверждала, что ее дочери «такой отец не нужен» и что они прекрасно без него обходятся. Среди приглашенных была известная актриса Майя Булгакова. Она внимательно слушала споры героини с разными людьми, находящимися в зале, а потом, обращаясь к зрителям, сказала: «Я считаю, что супругам надо бороться до конца, пытаться сохранить семью. Поверьте, даже самый хороший, но чужой человек не может дать ребенку того, что даст ему родной отец».

Есть еще одна закономерность. Если бабушка растила ребенка без отца, мама развелась и тоже воспитывала ребенка одна, то и для внуки велика вероятность потерпеть фиаско в семейной жизни. Ведь дети подсознательно усваивают модели общения в семье и отношение к противоположному полу.

В семье без отца у мальчиков нет перед глазами эталона мужского поведения в быту. Воспитываясь в женской среде, они улавливают женский тип реагирования на многие жизненные ситуации и затем, став мужем и отцом, ведут себя «по-женски».

Ко мне на консультацию приходит немало девушек, которые жалуются на молодых людей — почти не ухаживают, ждут, чтобы девушка сама принимала решения и проявляла инициативу. Юноша без инициативы и в дальнейшем не сможет проявлять во взаимоотношениях с любимой мужских качеств — волю, решимость, смелость. Их отношения, скорее всего, либо расстроятся, либо такой юноша быстро превратится в «подкаблучника».

У девочки, воспитывающейся в неполной семье, положение не многим лучше. Чтобы ее предстоящее замужество было удачным, очень важно грамотно разбираться в мужской психологии, и именно повседневное общение с отцом учит ее этому. А если отца рядом нет?

Поэтому за сохранение брака действительно необходимо бороться до последнего. Ну а в случае развода, даже если очень горько и тяжело видеть своего бывшего мужа, не торопитесь запрещать ему встречаться с ребенком. Поймите, что лучше «приходящий папа», чем никакой.



## Зачем нужен «приходящий папа»?

«Да что он может дать ребенку?!» — нередко в сердцах восклицают матери. И начинают перечислять недостатки человека, который, как им теперь кажется, только по недоразумению стал отцом их сына или дочери.

Самые распространенные претензии к отцам:

- ◆ эгоист, приходит, когда ему захочется, а подчас исчезает на полгода и только травмирует ребенка;

- ◆ ребенка не воспитывает, а только балует, во всем ему потакая, ограничивается только играми;

- ◆ его визиты, подарки и прочее — одна показуха;

- ◆ не думает о ребенке, например во время прогулки может его простудить, недосмотреть — и ребенок получит травму.

Во многом такие обвинения справедливы. Но что бросается в глаза, когда начинаешь в них разбираться? Прежде всего — обида женщины на мужчину. Отсюда и чисто женский взгляд на происходящее, в котором не учтены желания ребенка. А надо посмотреть на ситуацию с его «колокольни» и попытаться понять, что в данный момент важно для самого ребенка. Ведь речь-то идет о его благе.

Самое страшное для маленького человека — это сознание того, что его забыли, разлюбили, бросили. И будучи не в состоянии понять мотивов, которые движут взрослыми, малыш трактует случившееся по-своему. Раз папа ушел из дома — значит, я в чем-то провинился перед отцом.

Такие мысли приносят ребенку невыносимые страдания. А если еще мама начнет втолковывать ему, какой папа плохой, результат

будет еще плачевнее. Это для женщины бывший муж — уже чужой человек, а для ребенка-то он родной!

Что же касается игр, которые кажутся матери пустым времяпрепровождением, то они как раз очень важны: именно во время игры дети и учатся, и развиваются.

Так что лучше исходить из другой правды: ребенок, растущий без отца, обделен мужским вниманием. Именно обделен, несмотря на всю материнскую заботу и любовь. Поэтому возможностью видаться с отцом нельзя пренебрегать.

В связи с этим мне вспоминается одна мужественная женщина. Ее бывший муж действительно оказался негодяем, поскольку вообще не вспоминал о ребенке. Мать видела, как тяжело сын переживает невнимание отца и нашла неординарный выход из положения. Она стала платить бывшему мужу деньги за свидания с его собственным сыном.

Можно себе представить, какие чувства при этом она испытывала. Но сынишка радовался приходу папы, а душевный комфорт ребенка был для нее дороже всего. Такое решение многим покажется неприемлемым, но каждый решает свои проблемы, как может.

## Как разрядить обстановку

Даже когда развод проходит более или менее гладко, это все равно сильная травма для обеих сторон. Кого-то гложет ревность, кого-то обиды, а кому-то бесконечно жаль пропавшей любви. Но подчас страсти достигают такого накала, что люди совершают поступки, за которые спустя годы им искренне стыдно. Бывает, эти страсти выплескиваются и на ребенка, нанося ему жесточайшую психологическую травму.



В ситуации разрыва родителей ребенку сложно определить, кто прав, кто виноват, но особенно страшно, когда яблоком раздора становится он сам. Это гарантия невроза, психопатизации, отклоняющегося поведения, непоправимых искажений личности, которые могут повлиять на дальнейшую судьбу ребенка. Поэтому, даже если в семье возникли проблемы, ведущие к разрыву, бросьте все силы на нормализацию отношений во благо своих детей.

Если развод неизбежен, проводите его цивилизованно, помните о ребенке. Чтобы не создавать ситуации с «перетягиванием каната», стоит разделить сферы влияния. Например, бывший супруг водит ребенка гулять по выходным, помогает разобраться с математикой, обучает работе на компьютере, иными словами, делает то, чего вы сами не умеете. Постарайтесь не вмешиваться в их отношения.

Конечно, хорошо, если отец может прийти в ваш дом. Тогда и опасности, что он простудит малыша на улице или недосмотрит за ним на детской площадке, уже не будет. Но если по каким-то причинам это невозможно, ограничьтесь свиданиями вне дома.

Если вы видите, что ребенок не рвется рассказывать вам о прошедшей встрече, не выпытывайте у него подробности. Но и демонстрировать полное равнодушие тоже не стоит. Спокойно поинтересуйтесь, где они с папой были, что интересного видели.

Помните: даже при самом благоприятном стечении обстоятельств такие встречи и для детей являются стрессом. Ведь они знают, что за встречей неизбежно последует расставание. Поэтому пообещайте, что скоро папа придет снова. Вообще, чем меньше демонстративных актов вы проявите, тем лучше для вашего сына или дочери. ■

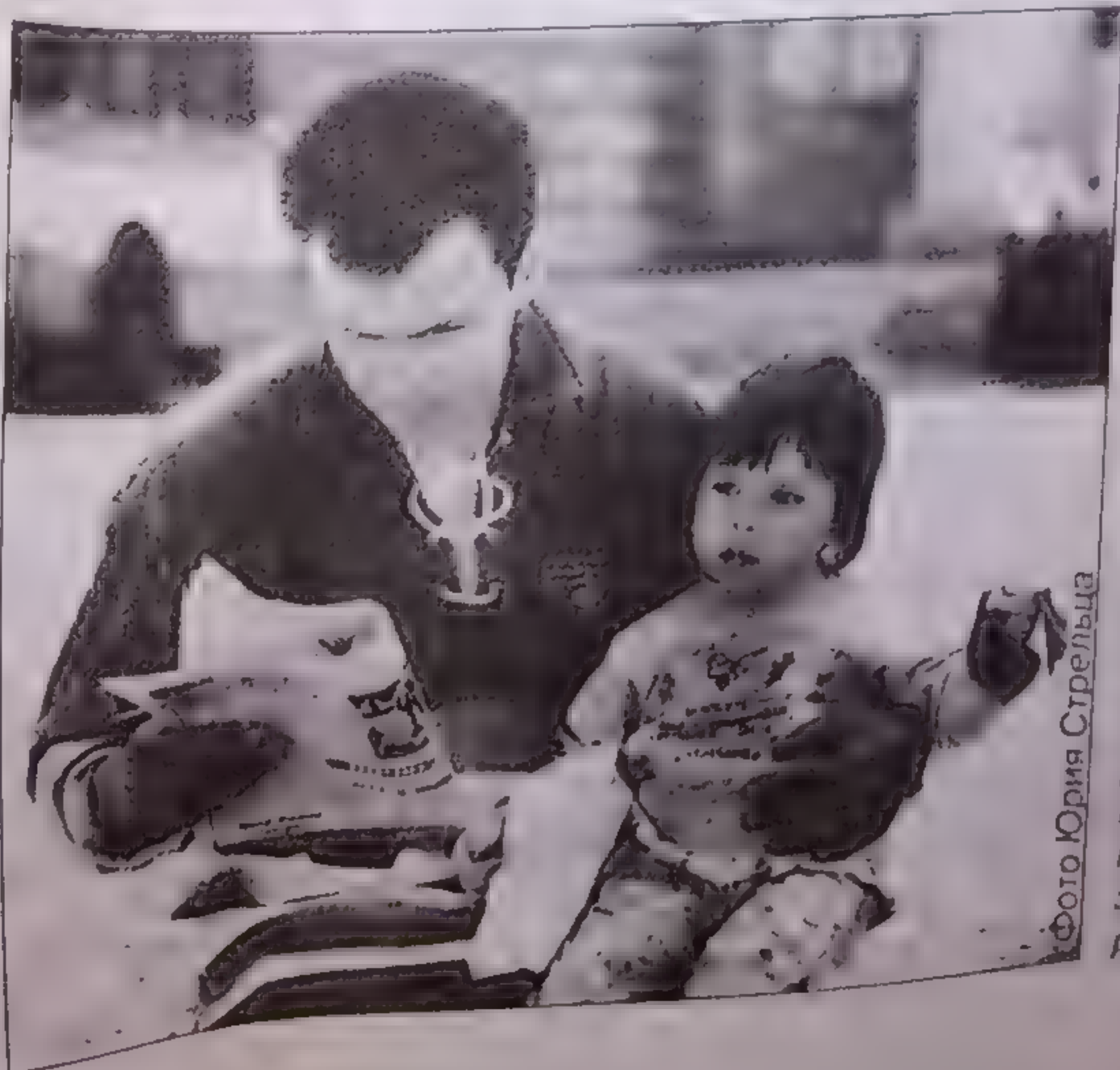


Фото Юрия Стрельца

«Приходящий папа» — это неестественная ситуация, и ее по возможности необходимо сглаживать, а не усугублять. Ведь на другой чаше весов куда более важная вещь, чем самолюбие, ревность и обиды, — это психическое здоровье ребенка.



Фото Геннадия Михеева



Альберт Каузин

# ЦЕЛЕБНАЯ КОРА

...одна из  
...дерево, н  
...тов. Главн  
...ного дере

...обыкновен  
...Она ос  
...воспал  
...становл  
...Сущ  
...дуба  
...16-гал  
...кроме  
...лев  
...белковы  
...и нас  
...различ  
...во  
...всех  
...отр  
...отвар  
...при восп  
...запах из  
...пролеж  
...живающих  
...возможн  
...ставят и н  
...из от  
...кров  
...ст. до  
...1  
...по  
...1 ч.  
...настоя  
...лением  
...на 3 ра  
...Ольха  
...Ольха  
...ролящих  
...увелич  
...горы  
...анги  
...горы пью  
...15 г с  
...1 минут  
...3 раза в  
...Нача



*Кора — одна из самых целебных частей дерева. Она защищает само дерево, но может помочь и человеку в лечении многих недугов. Главное — знать, какими свойствами обладает кора того или иного дерева и как ее применять.*

**Дуб обыкновенный.** Кору дуба заготавливают весной. Она обладает выраженным вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Сушат кору под навесом, хранят пять лет. Кора дуба содержит 10-20% дубильных веществ, 1,6% галловой и эллаговой кислот, 6% пектинов и, кроме того, флавоновые соединения, кверцетин, левулин, крахмал и простые сахара, слизи, белковые вещества.

Отвары и настои коры принимают внутрь при поносах различного происхождения, хроническом колите, воспалении мочевого пузыря, при заболеваниях почек, в том числе почечных кровотечениях, отравлениях и т.д.

Наружно отвары и настои применяют для полосканий при воспалении слизистой полости рта и языка, запахе изо рта. Используют их и для примочек: при пролежнях, обморожениях, ожогах, при незаживающих ранах, экземе, золотухе, геморрое, при варикозном расширении вен на ногах. Примочки ставят и на область эутиреоидного зоба.

Ванны из отвара коры укрепляют организм, улучшают кровообращение.

**Отвар.** 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, процедить. При приеме внутрь пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Настой.** 1 ч. ложку сырья залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Перед употреблением внутрь процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**Ольха.** Кору ольхи сушат под навесом, хранят 3 года. Ольха обладает вяжущим, потогонным, болеутоляющим, «кровоочистительным» и кровоостанавливающим действиями.

Отвар коры ольхи применяют для полосканий горла при ангине и запахе изо рта. Настойку и отвар коры пьют при диарее.

**Отвар.** 15 г сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Окончание. Начало в №8 за 2006 г.





**Настои** из твердого сырья, плохо впитывающего воду, готовят при более высокой температуре (35-40°C).

Для приготовления **отваров** сырье (10 г) заливают горячей кипяченой водой (200 мл) в эмалированной посуде, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 30 минут при частом помешивании. Затем охлаждают при комнатной температуре 10 минут и процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.



**Настойка.** 25 г сырья залить 100 мл спирта или водки, настоять 20 дней и принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день.

**Орех лесной** (лещина). Отвары и настои коры и листьев ореха применяют как сосудорасширяющее, противовоспалительное, обволакивающее и смягчительное средства, используют наружно при варикозном расширении вен, тромбозах, трофических язвах, геморрое.

**Настой.** 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. При приеме внутрь пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

**Осина обыкновенная.** С лечебной целью применяют кору с молодых веток, сушат под навесом и хранят в герметичной таре 1 год. Отвары и настои используют как антимикробное, противовоспалительное, жаропонижающее и потогонное средства. Их употребляют при простудных заболеваниях, лихорадке (повышении температуры), хроническом бронхите, пневмонии, туберкулезе легких. Кроме того, они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение при гастрите, заболеваниях кишечника (диспепсии, поносе) и болезнях печени.

Отвар осиновой коры рекомендуется при болезнях почек, уретрите, цистите, простатите, геморрое. Настой коры принимают внутрь, а также используют как полоскание при ангине, заболеваниях слизистой оболочки полости рта, при болях после удаления зубов.

С настоем делают примочки, накладывают компрессы при ожогах, трофических язвах, лишаях, фурункулезе.

**Отвар.** 1 ст. ложку коры залить 1 стаканом воды, кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

**Настой.** 1 ст. ложку коры залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**Рябина обыкновенная.** Кору рябины сушат под навесом, хранят 2 года. Отвар коры используют как общеукрепляющее, сосудорасширяющее, вяжущее, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средство. Также он способствует улучшению обмена веществ, помогает при стенокардии.



**Отвар.** 20 г коры залить 1/2 л кипятка и кипятить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1-2 ст. ложке 1 раз в сутки.

**Сирень обыкновенная.** Кору сушат в тени, хранят год в сухом месте. Кора сирени содержит горький гликозид, дубильные вещества, микроэлементы. Отвар и настой обладают спазмолитическим, обезболивающим, потогонным, мягчительным действием.

Отвар и настой сирени применяют как мочегонное средство при мочекаменной болезни, отеках почечного происхождения. Отвар коры полезен при опухолях, эпилепсии.

При суставных заболеваниях: полиартритах, артритах (в том числе ревматизме), а также при пяточной шпоре, рожистом воспалении, мастопатии с отваром делают примочки, компрессы, ванночки, при молочнице — спринцевания.

**Отвар.** 30 г коры залить 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. При приеме внутрь принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Настой.** 2 ст. ложки сырья залить 1/2 л кипятка, настоять 1-2 часа в термосе. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде.

**Слива колючая (терн).** Препараты терна обладают вяжущим, противовоспалительным, диуретическим, отхаркивающим и антибактериальным действием. Они способствуют расслаблению гладкой мускулатуры внутренних органов и уменьшают проницаемость сосудов. Отвар коры используют при поносах различного происхождения, малярии; наружно — при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при молочнице. Кору терна включают в сборы для лечения и профилактики сахарного диабета, для лечения и профилактики злокачественных новообразований.

**Отвар.** 1 ч. ложку сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить через 2-3 слоя марли, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

**Смородина.** С лечебной целью используют ветки вместе с корой. Ветки сушат в тени под навесом. Хранят в сухом месте 2 года. Препараты коры смородины улучшают функцию коры над-

**Настойки в домашних условиях** готовят на спирту 40-70%-ной крепости.

Измельченное сырье помещают в стеклянную посуду, заливают водкой или спиртом в нужном соотношении, плотно закрывают пробкой и выдерживают в темном месте 7-10 суток,

периодически встряхивая.

Затем настойку фильтруют через марлю и переливают в темную стеклянную посуду. Срок хранения настоек — 3 года



### **Растворы**

для примочек, спринцеваний и ванночек готовят более концентрированными, то есть из настоев и отваров, приготовленных из расчета 1:5 и 1:3 без разведения. Для одной лечебной ванны требуется от 150 до 400 г сырья, с этим количеством готовится 1-2 л отвара или настоя.



почечников, повышают иммунитет, снижают уровень сахара в крови при диабете. Их рекомендуют при заболеваниях лимфатических узлов, атеросклерозе, при повышенном артериальном давлении и малокровии.

Настой веток применяют как мочегонное, противовоспалительное, потогонное средства, при заболеваниях почек, воспалении мочевого пузыря, мочекаменной болезни, при простуде, бронхите, коклюше, ангине. С настоем делают полоскания или пьют как чай, лучше с медом.

**Настой.** 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать с медом по 1/4-1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день до еды.

**Сосна.** В лечебных целях используются все части сосны: почки, кора, хвоя, молодые зеленые шишки. Настой молодых побегов помогает при туберкулезе. Верхнюю (желтую) пленку сосновой коры и сосновых веток прикладывают к гнойникам, ранам, царапинам и порезам для скорейшего заживления. Опилки с корой используют при радикулите.

**Настой.** 15 г верхушек молодых побегов залить 1/2 л вскипевшего молока, настоять 1-2 часа, процедить, пить в 3 приема в горячем виде небольшими глотками в течение дня.

**Тополь черный.** Используют кору и ветви вместе с корой. Сушат в тени под навесом, хранят 2 года. Отвар коры тополя действует как мочегонное, противовоспалительное средства при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, болезненном мочеиспускании, при почечнокаменной болезни, при заболеваниях суставов (подагре, ревматизме, полиартритах), радикулите.

Отвар оказывает успокаивающее действие при повышенной нервной возбудимости, используется как жаропонижающее, антимикробное, успокаивающее, ранозаживляющее, «кровоочистительное», болеутоляющее средства. Отвар коры принимают внутрь при метеоризме, тошноте, рвоте, поносе.

**Отвар.** 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 5-7 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.



**черемуха обыкновенная.** Черемуха обладает противовоспалительным, потогонным, вяжущим, мочегонным, отхаркивающим, болеутоляющим действиями. В листьях и коре содержатся дубильные вещества и гликозиды. Настой и отвар коры принимают как болеутоляющие средства при спазмах желудка и кишечника, как мочегонное при мочекаменной болезни, потогонное при простуде, для примочек при фурункулах, грибковых заболеваниях, для спринцевания при молочнице. Настой коры черемухи пьют при лихорадке.

**Отвар.** 5 г измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Настой.** 1/2 ч. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды.

**Ясень обыкновенный.** Кору сушат на солнце или в духовке при температуре 45-60° С. Хранят в сухом месте 2 года. Препараты из коры ясеня обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, вяжущим, тонизирующим, ранозаживляющим, противомикробным, противокашлевым и мочегонным действиями. Отвар коры используют при болезнях печени, воспалительных заболеваниях почек, мочекаменной болезни, пневмонии, туберкулезе легких, ревматизме, подагре, радикулите, дизентерии, а также в качестве противоглистного средства. Порезы и раны присыпают порошком из коры ясеня.

**Отвар.** 2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать и добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Нужно иметь в виду, что высокая концентрация активных веществ может нанести вред, поэтому не следует превышать указанную дозу сырья. Курс лечения препаратами из коры при хронических заболеваниях — примерно месяц. Поскольку все препараты, приготовленные из коры, имеют противопоказания, прежде чем их применять, необходимо посоветоваться с лечащим врачом.



1 ст. ложка вмещает от 6 до 10 г коры (в зависимости от степени измельчения). Обычно для приготовления отваров и настоев на 1-2 ст. ложки коры требуется 200 мл воды (1 стакан). Настои и отвары используют только свежими, готовят ежедневно.



# Коэффициент эрудиции

1. «Глушь родного леса, желтые листья.  
Яркая завеса поздней красоты.  
Замерли далече поздние слова,  
отзвучали речи — память все жива».  
Кому принадлежат эти строки?  
**А.** Тютчеву. **В.** Блоку. **С.** Фету. **Д.** Цветаевой.
2. Кто автор известного мозаичного портрета Петра I?  
**А.** Ломоносов. **В.** Кончаловский. **С.** Корин.  
**Д.** Дейнека.
3. Кого из этих писателей звали Владимиром Владимировичем?  
**А.** Даля. **В.** Гиляровского. **С.** Солоухина. **Д.** Набокова.
4. Какое чудовище бросилось со скалы, когда Эдип разгадал его загадку?  
**А.** Химера. **В.** Харибда. **С.** Сфинкс. **Д.** Сцилла.
5. Какой стиль изложения по-книжному называется лапидарным?  
**А.** Краткий, четкий, ясный. **В.** Замысловатый, цветистый. **С.** Научнообразный. **Д.** Высокопарный.
6. Какой из этих романсов П.И.Чайковский написал на стихи князя К.К.Романова (К.Р.)?  
**А.** «То было раннею весной». **В.** «Благословляю вас, леса». **С.** «Средь шумного бала». **Д.** «Растворил я окно».
7. Сколько шашек у каждого партнера при игре в международные шашки?  
**А.** 12. **В.** 16. **С.** 20. **Д.** 34
8. В каком из этих фильмов Михаил Глузский не снимался?  
**А.** «Тайна двух океанов». **В.** «Кавказская пленница». **С.** «Десять негритят». **Д.** «Бриллиантовая рука».
9. Как назывались участницы движения за предоставление женщинам избирательных прав?  
**А.** Аболиционистки. **В.** Суфражистки. **С.** Феминистки **Д.** Эгалитаристки.
10. У берегов какого континента лежат острова Галапагос?  
**А.** Южная Америка. **В.** Северная Америка. **С.** Африка. **Д.** Австралия.
11. Чему примерно равен аршин?  
**А.** 40 см. **В.** 55 см. **С.** 70 см. **Д.** 85 см.
12. Что такое рака?  
**А.** Спиртной напиток. **В.** Ларец для хранения мощей святых. **С.** Келья отшельника. **Д.** Одежда монаха.





Сергей Круть

# Человек с Луны

На юго-западе Москвы, где находится мой дом, есть улица Миклухо-Маклая. Что мы знаем об этом человеке? Что был знаменитым путешественником, этнографом, жил среди папуасов. И, возможно, упускаем главное. Миклухо-Маклай был настоящим гуманистом. Он видел в аборигенах Новой Гвинеи не «материал для исследований», а равных себе людей, заслуживающих не снисхождения, а уважения.

Когда Николай Николаевич Миклухо-Маклай ступил на землю побережья Папуа-Новой Гвинеи, остававшейся неизвестной до последней трети XIX века, аборигены объявили его верховным божеством. Он обучил папуасов обращению с металлическими орудиями и новым приемам земледелия, завез на Новую Гвинею домашних животных.

Какая же страсть занесла на такой далекий от России остров человека, родившегося среди валдайских холмов?

Его прадеду, запорожскому казаку Миклухе, за отличие в русско-турецкой войне 1787-1791 годов было пожаловано дворянство. Отец, железнодорожный инженер, умер, когда Николаю было 11 лет. На руках у матери осталось пятеро детей.

Николай отличался необычайной целеустремленностью с юности. Сначала он поступил в Санкт-Петербургский университет на отделение





естественных наук, затем на философский факультет Гейдельбергского университета в Германии, потом в Лейпциге изучал медицину, а в Иене — биологию и зоологию. Он выучил и хорошо знал английский, немецкий, испанский, французский и польский языки.

Его жизненным девизом стали слова Дмитрия Писарева: «Не тратьте время на второстепенные дела. Кто в молодости не связал себя великой целью, может считать эту молодость потерянной». Такой целью стали для Николая путешествия в неизведанные места планеты, с тем чтобы изучать их и рассказать о них людям. Для звучности и, возможно, в расчете на будущую славу он взял себе двойную фамилию Миклухо-Маклай, присоединив к отцовской фамилии материнскую (она была немецко-польских кровей).

Первые свои поездки Николай совершает на Канары и в Марокко, через год едет на Сицилию. Возвратившись в Россию, делает доклады, публикует результаты исследований. Уже в 22 года его принимают в научную среду. В России в это время зарождается отечественная школа антропологии — науки о про-

исхождении и эволюции человека. Чтобы сказать свое слово в новой науке, Миклухо-Маклай хлопочет о разрешении отплыть на военном корвете «Витязь» к неизученным берегам Новой Гвинеи.

Тогда, 130 лет назад, бытовало мнение, что папуасы Новой Гвинеи — промежуточная раса между европейцами и их животными предками. О климате этого острова Джек Лондон писал: «Воздух там насквозь пропитан ядом..., редко кому удается выбраться оттуда живым, и даже крепкие здоровые люди зачастую возвращаются оттуда жалкими развалинами». Вот куда и устремился 25-летний исследователь новых земель Николай Миклухо-Маклай.

После многодневного плавания фрегат приблизился к северо-восточному, еще неизведанному, берегу Новой Гвинеи у залива Астролябия. Наблюдатель, рассматривавший в подзорную трубу густую растительность, заметил дикарей на берегу и поднимавшиеся в небо сизые дымки костров.

— Распорядитесь высадить меня здесь, — обратился Миклухо-Маклай к капитану.

Капитан приказал спустить на воду лодку с вооруженной командой, но Николай запротестовал. Он попросил дать в сопровождение только двух своих слуг — нанятого в одном из портов работника и мальчика-полинезийца.

А в деревушке на берегу царил паника. Еще бы! Из-за моря на огромной лодке, извергающей густой черный дым, явились «великие духи предков». Когда Миклухо-Маклай без оружия приблизился к берегу, его встретила группа машущих копьями и дрожащих от страха туземцев в набедренных повязках. Он разложил на песке разноцветные

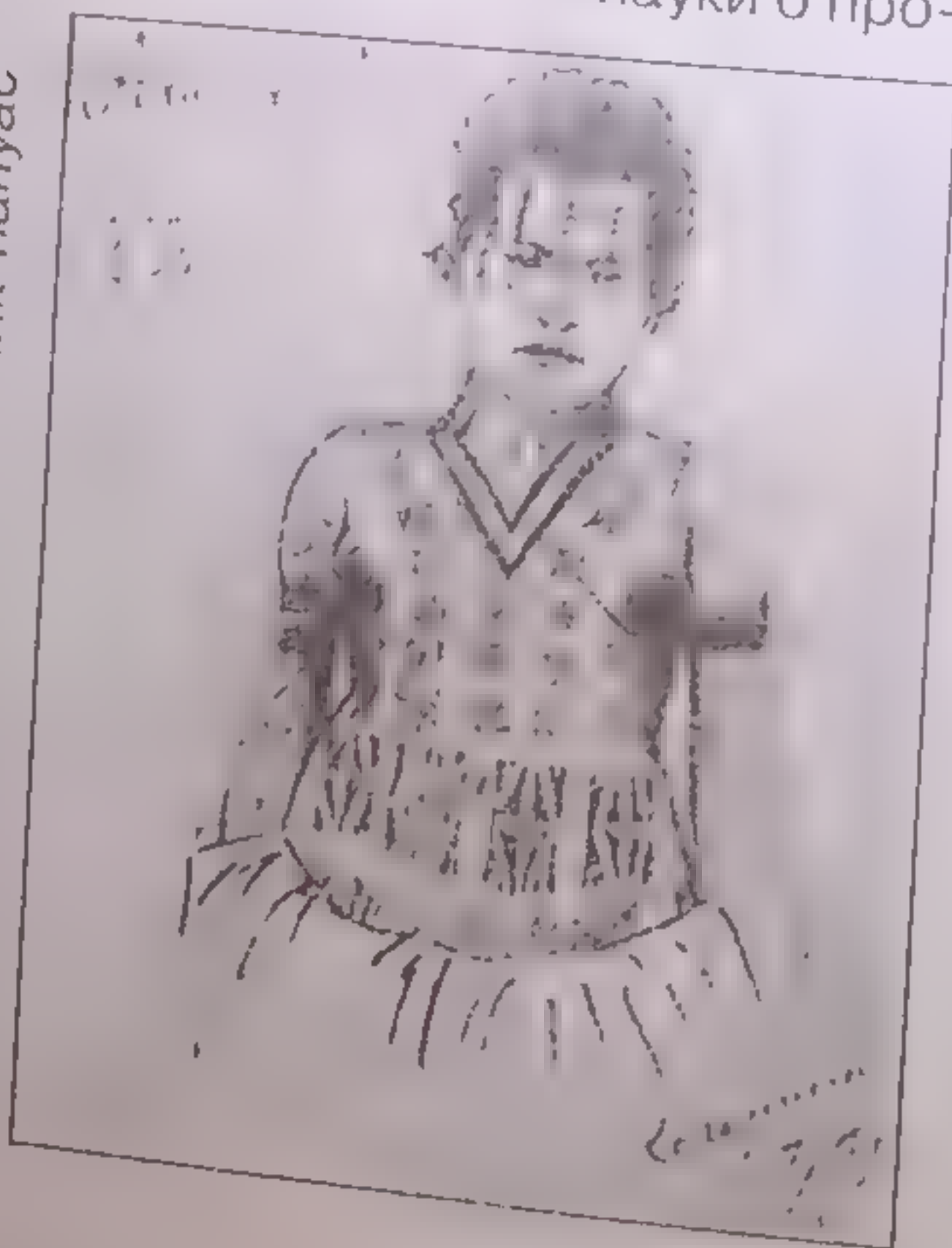


Рис. Миклухо-Маклая. Мальчик-папуас



лоскуты ткани и немного отплыл от берега. Папуасы, схватив ткани, с криками убежали в деревню. Николай вместе со своими спутниками причалили к опустевшему берегу и вошли в поселение. При виде их женщины разбежались в разные стороны, мужчины застыли в ужасе, дети плакали, выли собаки.

Отважно скрывая страх, Миклухо-Маклай подходил к каждому туземцу и, улыбаясь, преподносил подарки — стеклянные бусы, яркие лоскуты, рыболовные крючки, железные гвозди. Командир корвета с напряжением следил за событиями в подзорную трубу и вздохнул с облегчением, только когда увидел выходящего на берег путешественника. Его сопровождали туземцы с ответными дарами — кокосами, бананами и двумя отчаянно визжащими поросятами. Миклухо-Маклай был счастлив: контакт с местными жителями налажен!

По просьбе Николая корабельная команда за несколько дней соорудила в лесу хижину, окружила ее оградой и отплыла в обратный путь, оставив на берегу Миклухо-Маклая и двух его спутников. На всякий случай договорились о месте, где отважный исследователь спрячет свои записи, если с ним произойдет беда.

Через год в российских газетах появились сообщения о том, что Миклухо-Маклай погиб. Газета «Кронштадтский вестник» в статье-некрологе писала: «Миклухо-Маклай — редкий тип мучеников науки, пожертвовавший жизнью для изучения природы».

Действительно, трагическая развязка этого предприятия была более чем вероятна. Отправиться в одиночку в неведомый дикий край — чем объяснить такой риск, как не юношеским максимализмом или недальновидным авантюризмом? Но такова

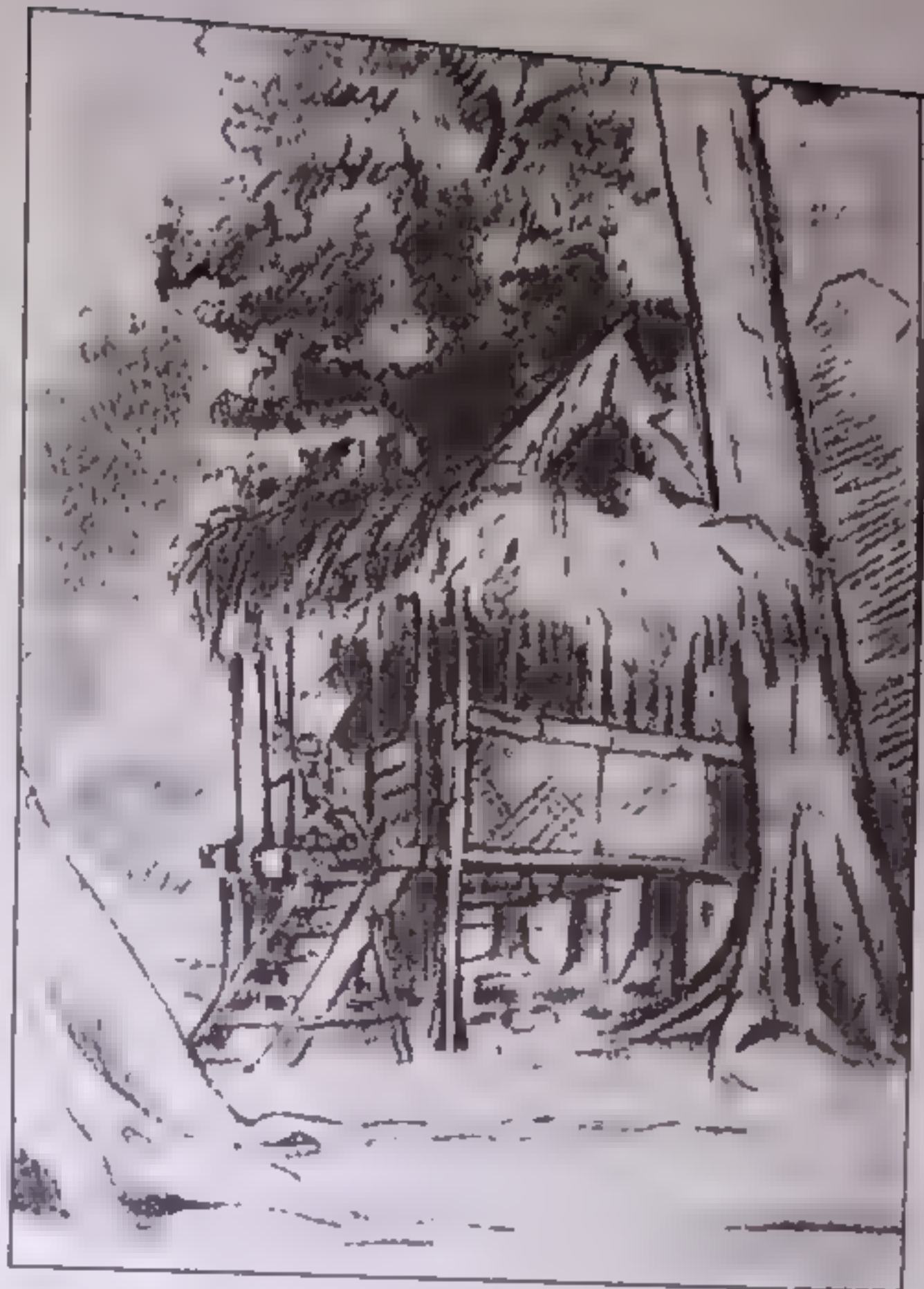


Рис. Миклухо-Маклая. Хижина, в которой он жил на острове Новая Гвинея

логика обывателя, а не отважного исследователя. Миклухо-Маклай шел на риск ради великой цели.

Из России на поиски путешественника снарядили корабль, не забыв взять на борт матроса с «Витязя», знавшего месторасположение тайника. Когда корабль приблизился к северо-восточному берегу Новой Гвинеи, ему навстречу вышла пирога. Какова же была радость моряков, когда среди папуасов они разглядели бородатого европейца. Команда выстроилась на палубе, и над заливом грянуло русское «ура».

Миклухо-Маклай поднялся на борт — сильно исхудавший, с опухшими, покрытыми язвами ногами. Команда с восхищением смотрела на этого истощенного человека в изношенной до дыр одежде — бесстрашного исследователя. Капитан корабля отдал распоряжение матросам перенести на борт вещи Миклухо-Маклая, но тот остановил его: «Оставьте мне немного одежды, провизии и заберите моего слугу — с ним записи и письма. А мне предстоит еще много дел».

Некоторые офицеры решили, что их соотечественник повредился в



рассудке. Его поведение и впрямь выглядело странным: бегло разговаривая с туземцами на их наречии, он ходил по кораблю, обвязанный веревкой, за концы которой, как малые дети, держались две «гирлянды» пугливых и в то же время любопытных папуасов.

Судовой врач категорически настаивал на возвращении Миклухо-Маклая на родину — ему требовалось серьезное лечение от тропической лихорадки, язв и истощения. Николай весил всего 45 килограммов, за полтора года жизни среди туземцев он потерял более 15 килограммов. Его здоровье находилось под угрозой, и в конце концов на уговоры врача пришлось согласиться. Папуасы, узнав о предстоящем отъезде Миклухо-Маклая, всей деревней умоляли его остаться и успокоились лишь после того, как он дал им твердое слово вернуться.

Слава бежала впереди путешественника. О нем писали газеты, российские и зарубежные, познакомиться с ним многие почитали за честь. А самому ученому потребовалось долгое лечение в госпитале, его здоровье действительно находилось под угрозой, врачи даже опасались за его жизнь. Но, к счастью, все обошлось и, оправившись от болезней, Миклухо-Маклай стал выступать с научными докладами, писать статьи.

Все свои путешествия он оплачивал из собственного кармана и влез в большие долги, которые Русское географическое общество не торопилось покрывать. Чтобы выволить Николая из этого унижительного положения, его мать продала имение, часть средств собрали друзья — князь Мещерский и Иван Сергеевич Тургенев, с которым Миклухо-Маклай был хорошо знаком. Но жажда

путешествий и новых открытий снова звала его в путь. Преодолевая приступы малярии, во время которых распухшими пальцами невозможно было удержать карандаш, он разрабатывает маршрут новой экспедиции. На этот раз — на Малайский полуостров, в Западную Малайзию, Австралию, а затем и в Новую Гвинею.

В это время на юго-западном берегу Новой Гвинеи, где уже давно хозяйничали голландцы, между туземцами и миссионерами произошло столкновение, в результате которого было убито несколько протестантских проповедников. Власти Нидерландов немедленно снарядили на место инцидента карательную экспедицию. Миклухо-Маклай, пытаясь остановить дальнейшее развитие конфликта, настоял на своих личных переговорах с туземцами. Проявив силу духа и благородство, он сумел предотвратить большое кровопролитие — папуасы выдали виновников убийства, которых Николай передал в руки голландских властей.

Но Миклухо-Маклай прекрасно понимал, что почва для подобных инцидентов оставалась. Колонизаторы не стеснялись в выборе средств, «приобщая туземцев к цивилизации», и папуасы зачастую отвечали им такой же жестокостью. В своих взаимоотношениях с туземцами Маклай исходил из принципа обоюдного уважения и никогда не стремился силой насаждать чуждые им порядки, что погубило в свое время Кука на Гавайских островах, а Магеллана — на Филиппинских. При этом Миклухо-Маклай признавал опасность контактов с диким населением и непременно вносил в договоры с капитанами такой пункт: «Капитан обязуется не производить никаких репрессий в



случае, если господин Миклухо-Маклай будет убит туземцами».

Он всегда помнил о своем обещании вернуться на «берег Маклая», как стала называться открытая им земля на северо-восточном побережье Новой Гвинеи. И в 1876 году после четырехлетнего перерыва он выполнил свое обещание. Туземцы встретили его восторженно. «Человек с Луны вернулся!» — разносилось по острову. Миклухо-Маклай привез с собой корову, быка, несколько коз. Впервые увидев «большую свинью с зубами на голове», туземцы поначалу разбежались, прятались за деревья. Это животное на острове и сегодня называют почти по-русски — «бика».

Пользуясь полным доверием со стороны папуасов, ученый смог сделать много новых антропологических и этнографических наблюдений. Его допускали ко всем церемониям и ритуалам, он стал для туземцев «тамо рус» — «человеком из России» и «тамо билен» — «хорошим человеком». Вместе с новыми предметами в их обиходе появилось много русских слов: «глеба» — хлеб, «таппор» — топор, «ножа» — нож.

Миклухо-Маклай провел среди папуасов еще год. Не раз он предотвращал войны и кровопролития между туземными племенами — его слушались беспрекословно. Зная, что рано или поздно ему придется покинуть остров, Николай Николаевич обучал папуасов, как вести себя с белыми людьми, которые здесь обязательно появятся.

К этому времени у него окончательно оформилась идея создания «папуасского союза» под покровительством России.

Проект Миклухо-Маклая можно считать отчасти утопическим, но его идеи были передовыми и гуманны-



Маргарет Миклухо-Маклай

ми. Он хотел избежать обычной для того времени колонизаторской политики, подчиняющей аборигенов чуждым им порядкам. Россия, по его представлениям, должна была защищать Берег Маклая от посягательств других держав и при этом не устанавливать на территории Новой Гвинеи своего полицейского и государственного аппарата. То есть новое поселение должно было пользоваться широкой автономией и демонстрировать всему миру образец идеального человеческого общежития. «Колония, — писал Миклухо-Маклай, — устраивается на частные средства лиц, изъявивших желание переселиться. Переселенцы, сознавая свое единство с Россией — их отечеством, подчиняясь установленному в ней правительству и сохраняя все права русских граждан, пользуются следующими правами: самоуправления, самообложения налогами, религиозной свободы, беспошлинного ввоза и вывоза продуктов, ... введения обязательных постановлений и правил, касающихся общежития и внутреннего управления. Колония составляет общину и управляется старшиной, советом



или общим собранием поселенцев».

В 1886 году, вернувшись на родину, Миклухо-Маклай начинает активно действовать. Он излагает свою идею в газетах, и она находит горячий отклик в обществе. За короткое время для участия в необычной экспедиции записалось около двух тысяч добровольцев. Не теряя времени, Миклухо-Маклай посещает императора Александра III в Ливадии и представляет проект колонии на суд государя. Как будто все складывается удачно. Создан специальный комитет, занимавшийся этим вопросом, зафрахтовано судно для доставки будущих колонистов в Новую Гвинею. Однако в декабре 1886 года план Миклухо-Маклая был отвергнут. В письме брату Николай Николаевич писал: «Государь был, кажется, не прочь, но г.г. министры решили иначе и, в конце концов, одолели».

Николай Николаевич страшно переживал провал своего проекта. Утешением ему служила семья — 24-летняя жена Маргарет Робертсон, дочь премьер-министра одной из колоний, и два сына. Они поселились в Санкт-Петербурге, и Миклухо-Маклай занялся обработкой собранных данных, выступал с лекциями. Его лекции в Москве и Санкт-Петербурге публика встречала восторженно. Большим успехом пользовались и его бытовые зарисовки о жизни в стране папуасов — он был прекрасным рисовальщиком.

Между тем этот невысокий худой человек с пожелтевшим от тропической лихорадки лицом совсем не походил на покорителя людоедов. Некоторые считали его чудачком, кое-кто — авантюристом. Но, как ни назови особенности его характера, без них не было бы и приключений, увлекших всю Россию.

Несколько раз Миклухо-Маклай встречался и беседовал с Львом Тол-

стым. Великий писатель дал высокую оценку его деятельности: «Я все время слежу за вами. И то, как вы своим непротивлением сумели завоевать уважение туземцев, очень совпадает с моими взглядами. Вы один жили среди самых зверских дикарей, и они полюбили вас. Все ваши открытия очень важны, но для меня важнее всего, что вы сделали, действуя на дикарей одним только разумом». Также хочется добавить: и добром, помноженным на уважение к любой человеческой личности.

К 42 годам здоровье Николая Николаевича было сильно подорвано: он все время мерз, его донимали головные боли и бессонница. Наблюдал его профессор Боткин, он и предупредил семью о скором конце отважного путешественника.

Его похоронили в Санкт-Петербурге на Волковом кладбище. На могильном камне высечена надпись: «Миклухо-Маклай Николай Николаевич, 1846-1888 гг.». И внизу таинственные латинские буквы — «NBDCSU». Памятник ставила вдова, и какой смысл таят эти буквы, до сих пор остается тайной. Предполагают, что в них зашифрована фраза «Nothing, But Death Can Separate Us» («Ничто, кроме смерти, не может разлучить нас»).

Похоронив мужа, Маргарет с сыновьями возвратилась в Сидней — в тот город, где состоялась их первая встреча. Сыновья Маклая в Россию больше не приезжали, но внуки посещали страну своего деда не раз, они носят его фамилию и бережно хранят связанные с ним семейные реликвии.

Для будущих поколений Николай Миклухо-Маклай навсегда останется великим гуманистом и другом туземцев, ради них и своей цели принесшим в жертву свою жизнь.



# ФОТО КОНКУРС

# БУДЬ ЗДОРОВ!

Дождик, дождик, перестань!  
Хирург-ортопед Г.И. Власенко





# Судоку

9		6	8		5			
	3				1			3
	1	2		7			5	
4			6		2		8	
	6		5				7	
		3		9		4	3	
	4		1				8	
7			3		4			8
	2		7		9			2
							4	

Судя по количеству писем, которые приходят в редакцию, большинство читателей уверенно справляются с задачками судоку. В одном из писем оказалось целых 25 вариантов решения одной головоломки! Поэтому мы решили усложнить условия: теперь пустых клеток станет больше, а значит их будет труднее заполнить. Но мы уверены, что вы справитесь!

	6		7		9			
9				2				3
	4	1		5				4
6						9	2	
	3		6	1	2		5	
				8	7	8		
1				9	5		7	6
3		8						
4			2			1		5
	7				3		8	



Судоку 1

решение sudoku 1

8	9	5	6	1	3	2	7	4
7	3	1	8	2	4	6	9	5
6	2	4	9	7	5	3	1	8
5	8	9	3	6	2	7	4	1
4	7	6	5	8	1	9	2	3
2	1	3	4	9	7	5	8	6
3	5	8	7	4	9	1	6	2
1	4	7	2	5	6	8	3	9
9	6	2	1	3	8	4	5	7

Кратко напомним правила. Перед вами большой квадрат, который поделен на девять маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток. В некоторых уже стоят цифры. Надо заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.

Решение sudoku 2

9	3	6	8	1	4	5	2	7
8	1	5	9	7	2	6	3	4
7	2	4	6	3	5	1	8	9
6	9	3	7	8	1	2	4	5
4	8	2	5	9	3	7	1	6
5	7	1	2	4	6	8	9	3
2	6	8	4	5	9	3	7	1
1	4	7	3	6	8	9	5	2
3	5	9	1	2	7	4	6	8



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)						дом		корпус	
фамилия						имя		отчество	
отчество						код города		телефон	
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я" <span style="float: right;">□ □</span>					003 "Кодекс здоровья" <span style="float: right;">□ □</span>				
"Будь здоров!" _____									
"60 лет - не возраст" _____									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно «Бз!», «60 лет». Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону.

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. B  
2. A  
3. D

4. C  
5. A  
6. D

7. C  
8. D  
9. B

10. A  
11. C  
12. B





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ** в Москве 61,2 МГц  
**СЛУШАЮТ** в Ленинграде 65,2 МГц  
в Омске 72,8 МГц  
в Балашихе 71,42 МГц  
в Улан-Удэ 65,2 МГц  
в Иркутске 65,2 МГц  
в Горно-Алтайске 68,03 МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачу о здоровье

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-9 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-9 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. И Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)											
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ			место			ли-тер			на журнал <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span>		
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		_____ руб _____ коп		Количество комплек-тов						
	пере-адресовки		_____ руб _____ коп								
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

ГЕННОМОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ:  
ОБЪЕКТИВНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ  
УРОКИ ДИКУЛЯ  
КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕВОЧКУ КРАСИВОЙ  
УКОЛ В СЕРДЦЕ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 04.08.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 99 880 экз. Заказ № 8783.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат", 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



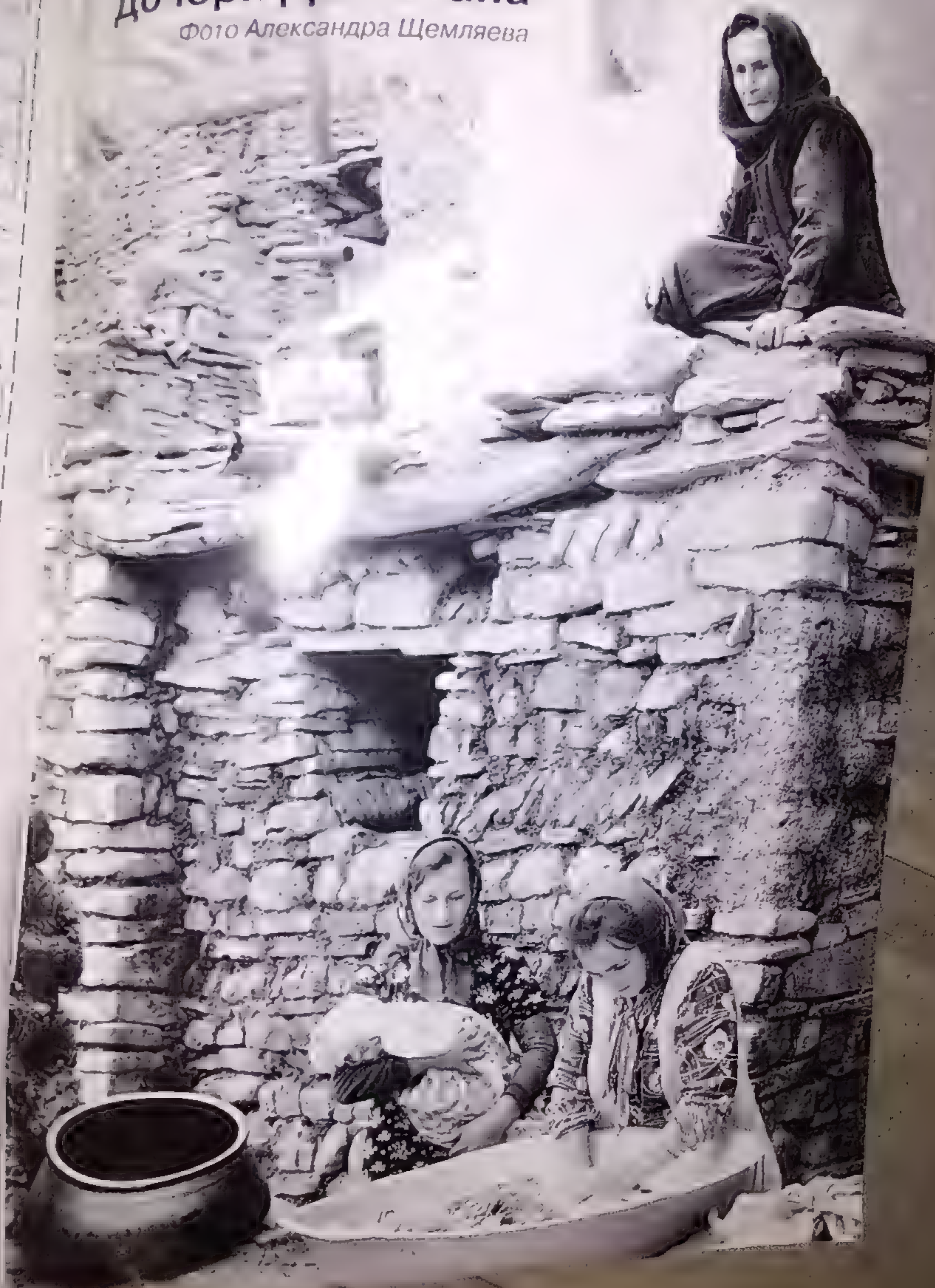


# дочери Дагестана

ФОТО Александра Щемляева

КАРТОЧКА

11 12









# ДЮЛЬ ЭКОРОВ!

№10  
2006

100 страниц о самом главном

Пусть девочка  
растет красивой

Уроки Дикюля

Разноцветное питание

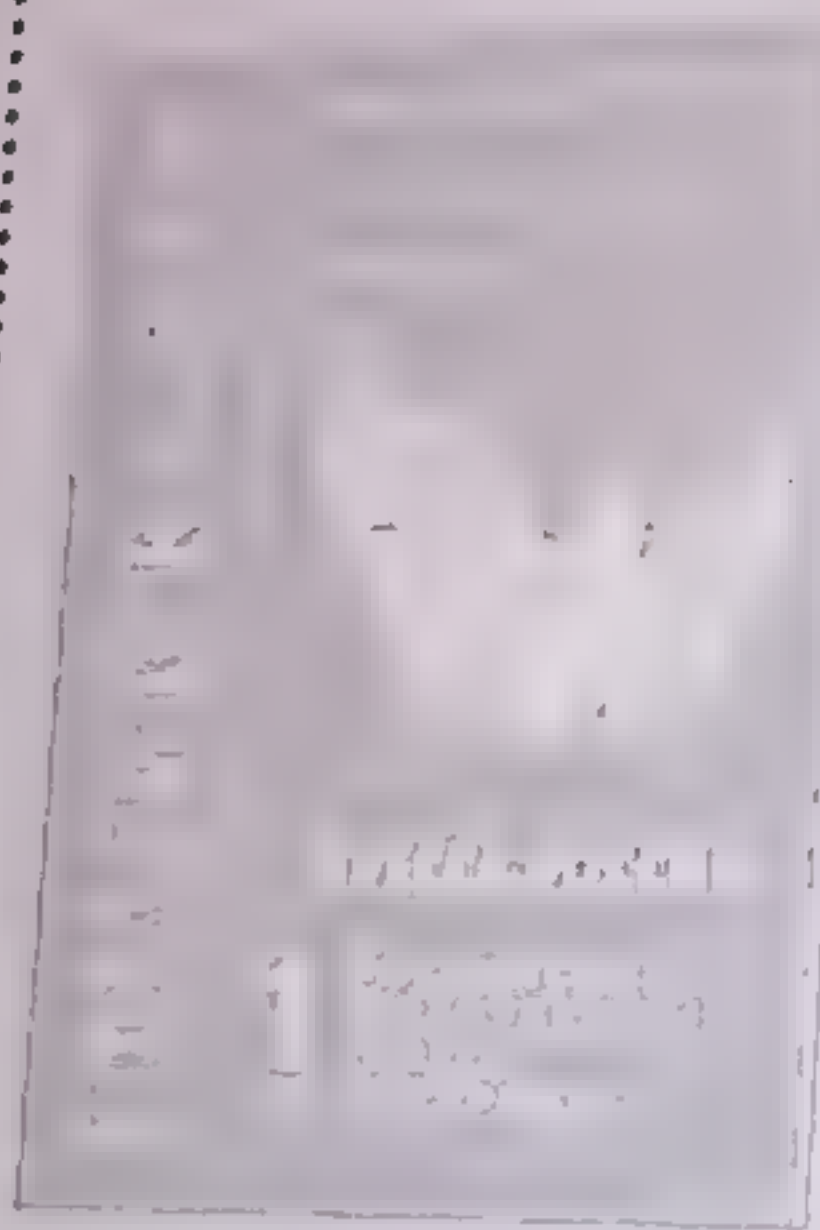
Берегите колени!





Продолжается подписка  
на I полугодие 2007 г.  
На журналы **«Будь здоров!»**  
и **«60 лет — не возраст»**

можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**

стр. 295 (для Москвы — стр. 343)

Подписные индексы:

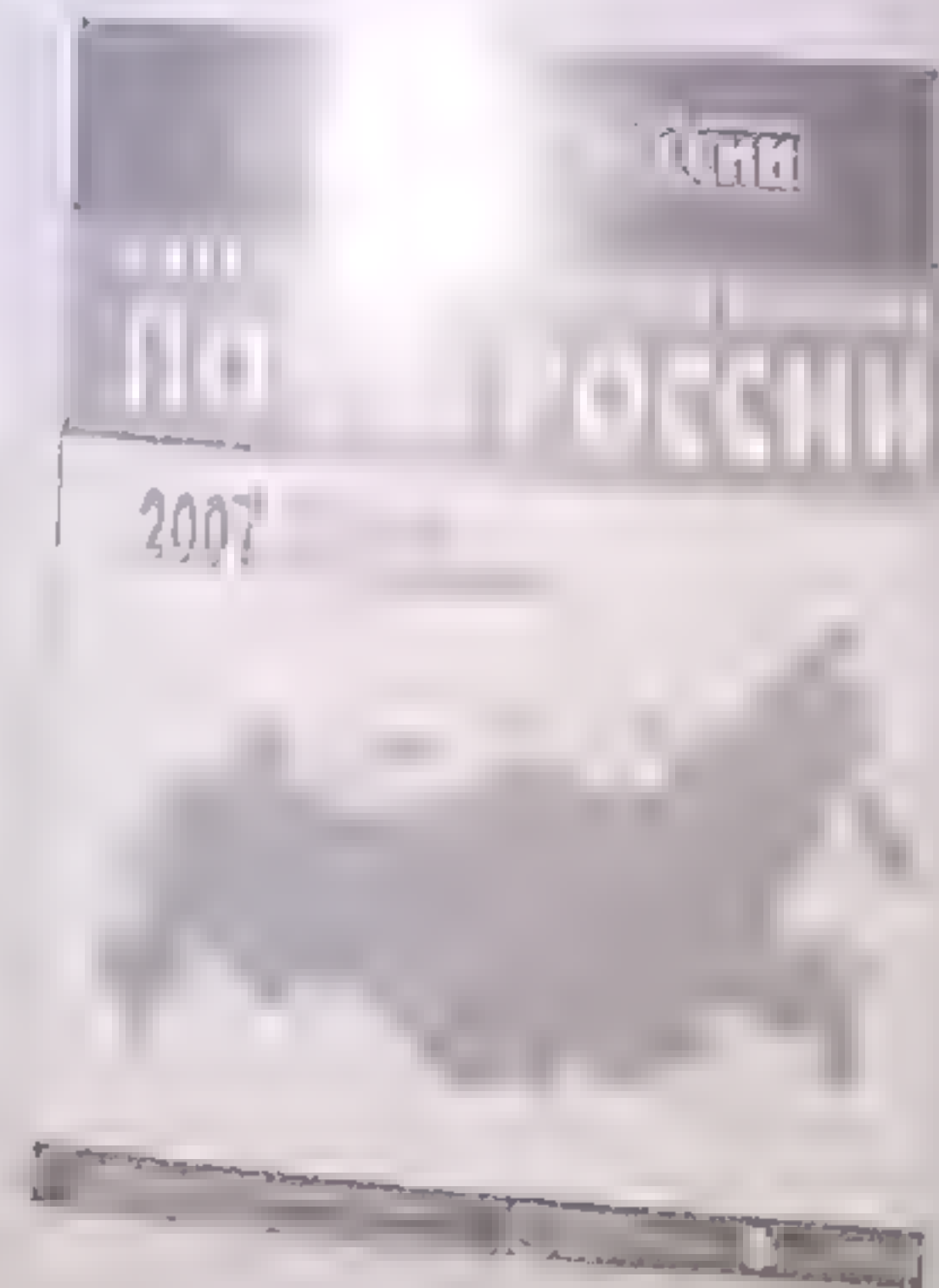
«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 73035
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 79922
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 44780
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (12 месяцев)	— 44785

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 99555  
для Москвы — стр. 233

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 99556  
для Москвы — стр. 150





Ежемесячный журнал  
№10 (160), октябрь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Александра  
Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцеский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2006 г.

<b>Рубен Спендиаров</b> Великая сила интуиции .....	4
<b>Жорес Медведев</b> Пища будущего или риск для здоровья? .....	7
<b>Валентин Иванченко</b> Закаливание — это мобилизация резервов ..	16
<b>Нина Самохина</b> Синдром раздраженного кишечника .....	22
<b>Валентина Ефимова</b> Уроки Дикуля .....	27
Сколько вам лет? .....	31
<b>Татьяна Абрамова</b> Разноцветное питание .....	32
<b>Альберт Валентинов</b> Берегите колени! .....	36
<b>Рашит Нуруллин</b> Как я вылечил отца .....	38
<b>Аида Карамышева</b> Укол в сердце .....	40
<b>Борис Бочаров</b> Потеть не вредно, вредно не потеть .....	43
Поможем друг другу .....	49
Консультация специалиста .....	51
<b>Дмитрий Макунин</b> Домашняя аптечка .....	53
<b>Борис Бочаров</b> Веселый гриб .....	58
<b>Михаил Гордеев</b> Пусть девочка растет красивой .....	61
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	66
<b>Алла Баркан</b> Почему ребенок заикается? .....	68
<b>Януш Корчак</b> 10 заповедей для родителей ...	71
Коэффициент эрудиции .....	73
Без подробностей .....	74
<b>Андрей Кротков</b> Человек и его имя .....	76
<b>Екатерина Берген</b> Фрейлина с Георгиевским Крестом .....	80
<b>Георгий Блюмин</b> Первая осень в Болдино .....	84
Судоку .....	90



## Дорогие друзья!

Каждый день мы получаем письма, в которых вы рассказываете о своих проблемах и просите квалифицированных советов. Мы стараемся отвечать на такие письма статьями, заказывая их специалистам. Причем ставим перед медиками непростую задачу — не только описать симптомы и причины того или иного заболевания, но и рассказать о способах его преодоления, дать вам как можно больше полезных сведений.

В письмах нередко встречаются вопросы, на которые мы уже отвечали. Поэтому новым подписчикам советую приобрести в редакции предыдущие выпуски журналов. Но это не означает, что ту или иную тему можно считать исчерпанной. Жизнь не стоит на месте, появляются новые методы лечения, вспоминаются хорошие старые, разрабатываются оригинальные методики оздоровления. Наша задача — не упустить ценную информацию, из какого источника она бы ни исходила, будь то профессиональный врач, народный целитель или человек, самостоятельно преодолевший свой недуг. А к темам, которые интересуют многих (например, лечению сердечно-сосудистых заболеваний, болезней суставов и позвоночника, диабета, рака), мы будем возвращаться не раз.

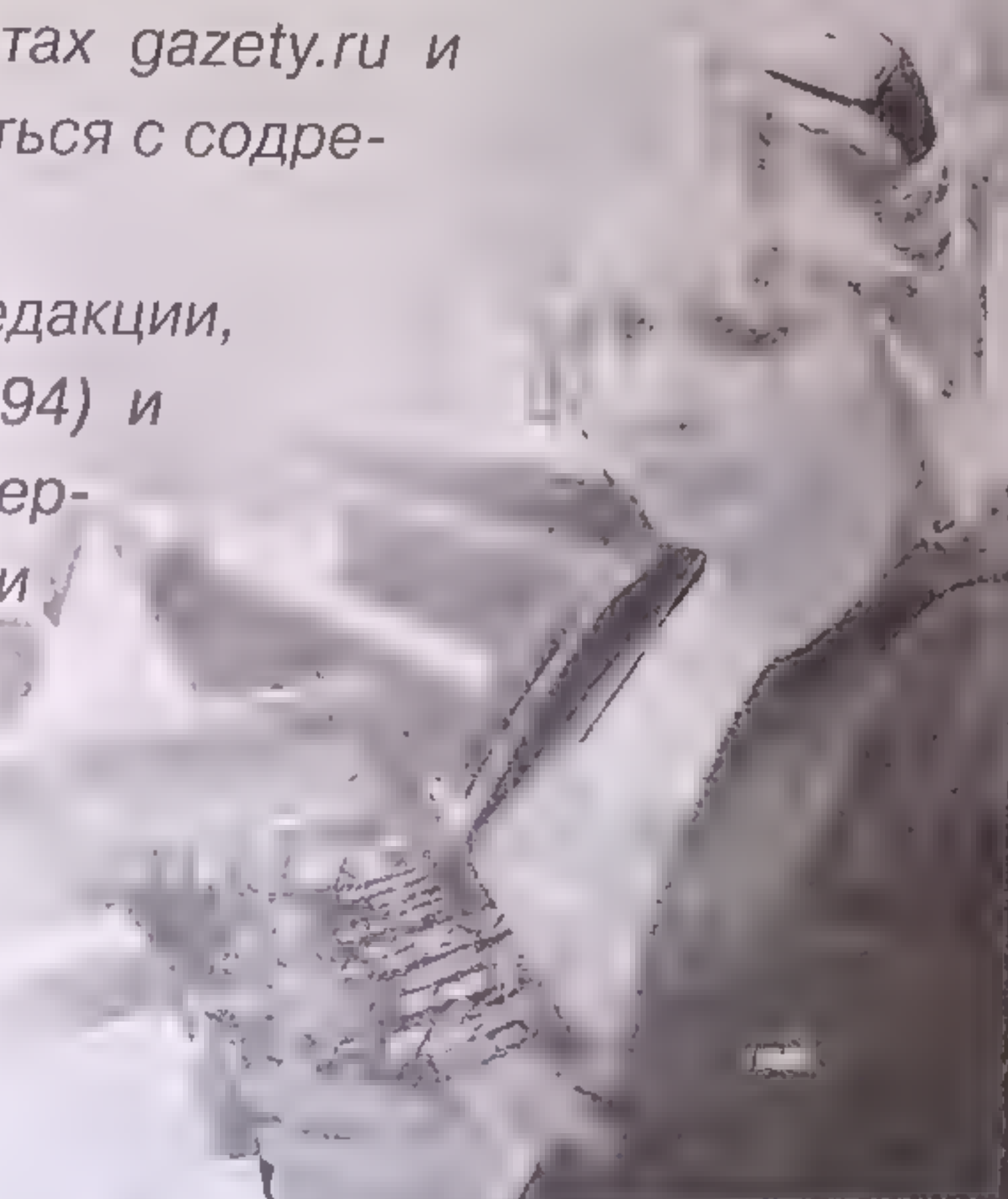
Конечно, журнал «Будь здоров!» рассказывает не только о том, как преодолеть болезни, но и о том, как сохранить здоровье и молодость. В будущем году мы продолжим знакомить вас с новейшими разработками диетологов и с опытом людей, которым удастся всегда быть в хорошей форме, не болеть и не стареть. Родители найдут интересные статьи о воспитании детей, женщины — рекомендации о том, как сохранить и даже приумножить красоту.

Подписку на журнал «Будь здоров!» до 30 ноября можно оформить в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов — «Пресса России» и «Почта России» (на изображении вы можете увидеть на обороте обложки). В этом же каталоге можно подписаться и на наше издание для пенсионеров «60 лет — не возраст».



Существует возможность подписаться на оба журнала через Интернет. На сайте [www.aks.ru](http://www.aks.ru) можно просто оформить подписку, а на сайтах [gazety.ru](http://gazety.ru) и [www.setbook.ru](http://www.setbook.ru) — еще и познакомиться с содержанием вышедших номеров.

Москвичи могут подписаться в редакции, заполнив квитанцию (см. стр. 93-94) и оплатив ее в любом отделении Сбербанка. В этом случае за вышедшими номерами придется приезжать к нам (ул. Суцевский вал, д. 5, строение 15). В квитанцию надо вписать свои данные (включая контактный телефон), название журнала и стоимость подписки.



Цена за подписку в редакции:

«Будь здоров!» — 85 руб. (полугодие)

«60 лет — не возраст» — 78 руб. (полугодие)

Комплект из двух журналов — 155 руб. (полугодие), 289 руб. (год).

Предыдущие выпуски журналов москвичи могут приобрести в редакции, а иногородние — заказать (подробности на стр. 92-94). Вместе с заполненным бланком заказа надо выслать оплаченную в Сбербанке квитанцию по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!». Если квитанция останется неоплаченной, заказанные журналы будут высланы наложенным платежом, а это значительно дороже.

В заключение хочу пригласить вас, дорогие друзья, на встречу с редакцией журналов «Будь здоров!» и «60 лет — не возраст», которая состоится 30 октября в 18.30 в Центральном доме ученых Российской академии наук (Москва, ул. Пречистенка, 16). В ней примут участие наши авторы — и те, кого вы уже успели полюбить, и те, с кем вам еще предстоит познакомиться. Это врач и диетолог Н.М.Самохина, психолог Г.М.Меркина, директор медико-исследовательского центра «Гамма» В.К.Григорович, старший научный сотрудник Института питания РАМН Ю.А.Лысиков, ведущая тренингов по развитию памяти Т.Мазина, руководитель школы «Крепыш» В.С.Скрипалев.

Будьте здоровы!

Главный редактор

Вера Шабельникова



Рубен Спендиаров

# Великая сила ИНТУИЦИИ

Принимая какое-то важное решение, мы пытаемся взвесить все «за» и «против», чтобы не ошибиться. Но это совсем не просто. Полной гарантии успеха не могут дать никакие расчеты, на чем бы они ни основывались. При этом каждый из нас обладает «внутренним компасом», позволяющим сориентироваться в трудной ситуации. Правда, только в том случае, если мы умеем пользоваться этим «инструментом».

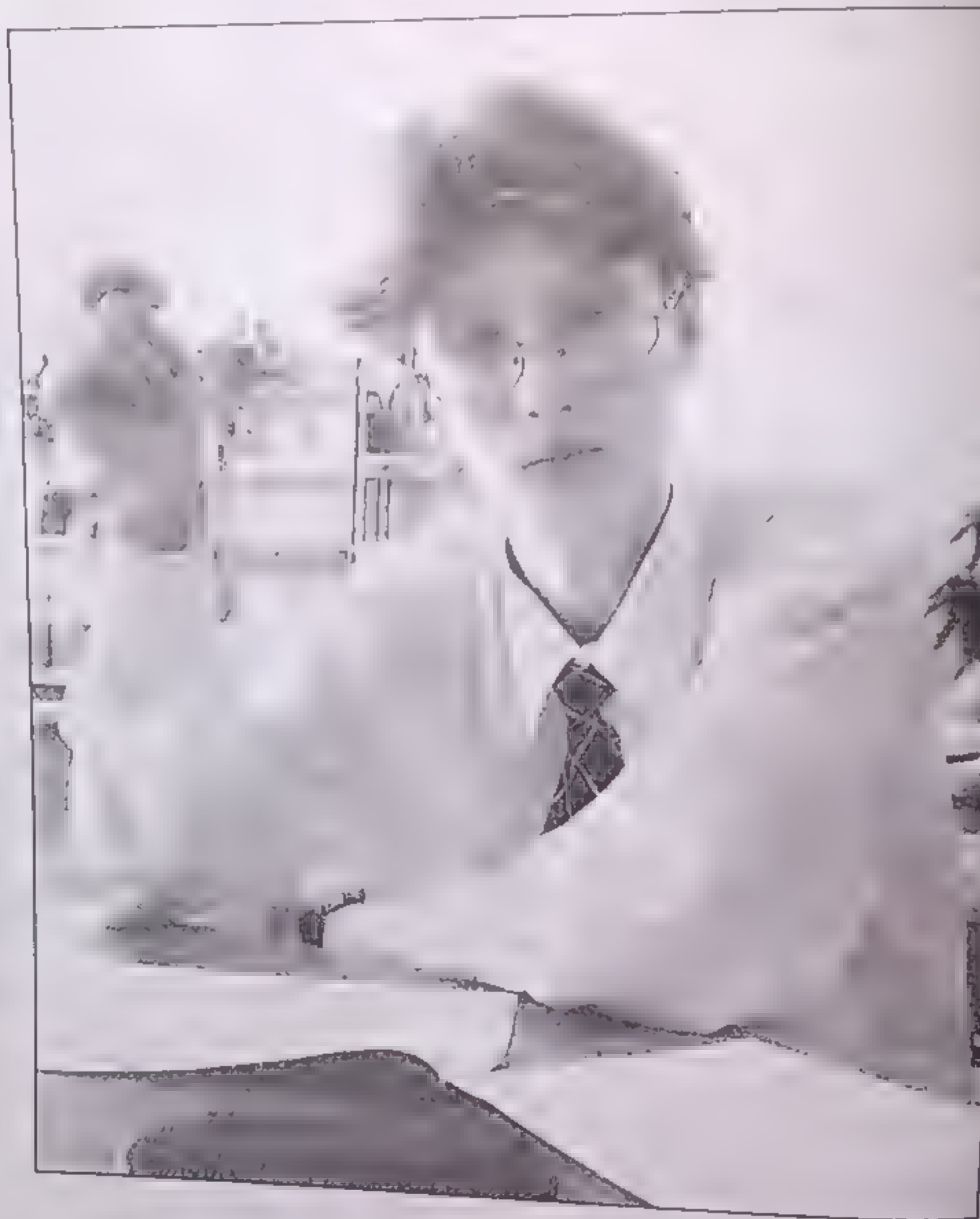


Фото Александра Щемляева

Иногда рациональный анализ обещает успех предприятия, но внутренний голос упрямо твердит: «Оставь это!» Или наоборот, логика подсказывает, что ничего хорошего не выйдет, а внутренний голос нашептывает: «Надо попробовать!» И только потом оказывалось, что пренебрегать своей интуицией не следовало.

Интуиция — научный термин для определения таких обиходных и всем знакомых понятий, как «нюх» или «чутье», то есть способность принимать правильное решение в критических ситуациях, не зная точно, почему мы поступаем именно так, а не иначе. «Шестое чувство» вступает в



игру, когда ни логика, ни точный расчет помочь не в силах.

Есть в спорте такое понятие — «ленивые гении футбола». Это люди с хорошо развитой интуицией. Они не тратят сил зря, не бегают и не суетятся на поле, а появляются в решающий момент в самом нужном месте, чтобы забить гол или передать точнейший пас. Их имена у всех на слуху — Диего Марадона, Эдуард Стрельцов, Бернд Шустер, Дэвид Бэкхем, Андрей Шевченко. Или король «случайного» гола знаменитый немецкий нападающий Герд Мюллер, всегда оказывавшийся там, куда отлетал мяч после штрафного удара.

Но интуиция — это еще и мгновенные озарения. Именно благодаря такому озарению появился фотоаппарат «Полароид», делающий моментальные снимки. Его изобретатель Эдвин Ланд «щелкнул» как-то свою маленькую дочь, гуляя с ней в парке. И на вполне резонный вопрос ребенка, почему она не может получить фотографию прямо сейчас, не нашелся, что ответить. И тогда Ланда осенило: действительно, а почему нет? Скоро камера, моментально выдающая снимки всем сфотографированным, была готова. Эксперты «Кодака» по вполне понятным причинам не пришли от нее в восторг, и Ланду пришлось зарегистрировать изобретение под названием «Polaroid».

Ученые подсчитали, что современные знания на Земле увеличиваются вдвое каждые пять-семь лет. Значит, в следующие 15 лет на Земле будет открыто и изобретено больше, чем за все предыдущие столетия со времен Аристотеля. Трудно себе представить, но каждую минуту появляется новая химическая формула, каждые три мину-

ты — новый физический закон, каждые пять минут фиксируется новое достижение в медицине. Такими темпами просто невозможно воспринимать всю новую информацию, невозможно уследить за скоростью информационных потоков. С одной стороны, в этих невероятных достижениях немалая роль принадлежит интуиции, а с другой, при принятии решений именно на нее и придется полагаться больше, чем когда-либо.

Поэтому больше доверяйте своему внутреннему голосу. Если к нему внимательно прислушиваться, то можно значительно улучшить качество собственной жизни. Интуицией наделен каждый человек, но не каждый умеет ею пользоваться. Мы часто ставим во главу угла здравый рассудок и рациональный анализ. И не доверяем своему чутью, потому что не можем найти ему достойного объяснения. Многие ученые сломали копья, пытаясь найти объяснение механизму интуиции, этому вмешательству подсознания в сознательные дела, как считают большинство из них. Но каков бы ни был механизм возникновения подобных озарений, они существуют!

Об Исааке Ньютоне современники писали, что самой выдающейся его способностью была интуиция. Он чувствовал и угадывал намного больше, чем мог доказать. Доказательства приходили позже, но не они были инструментом новых открытий. Интуиция не может заменить рационального мышления, но она должна дополнять его. Это прекрасный «довесок» к опыту и знаниям.

«Шестое чувство» дано нам от природы, но, к сожалению, у многих современных людей оно приглушено, задавлено рассудком.



Чтобы определить, обладаете ли вы развитой интуицией, попробуйте ответить на вопросы теста:

1. Можете ли вы почувствовать что-то конкретное (например, симпатию к другому человеку или возникшую опасность) с первого взгляда?
2. Способны ли вы за короткое время уловить общую картину и потом вспомнить детали?
3. Бывают ли у вас внезапные идеи?
4. Можете ли вы предугадать развитие событий?
5. Опираетесь ли вы на чутье, принимая решения?
6. Удастся ли вам без труда разгадывать значение символов?
7. Можете ли вы уловить подходящий момент для важного разговора?
8. Бывает ли у вас ощущение, что вы это уже видели, когда вы точно знаете, что видите это в первый раз?
9. Глядя на облака, вы различаете определенные фигуры? Вам интересно за ними наблюдать?
10. Когда надо сварить яйцо всмятку, сможете ли вы обойтись без часов, чтобы выключить плиту ровно через три минуты?

Если вы ответили «да» на все десять вопросов, можете полагаться на свою интуицию — она вас не подведет. Если же ваше «шестое чувство» дремлет, вы можете пробудить его, создав условия для его проявления. Здесь важную роль играет ассоциативное мышление, умение прислушиваться к своим чувствам, снам, воспоминаниям.

Для тренировки интуиции можно воспользоваться теми же вопросами теста. Например, во время прогулки попытайтесь охватить взглядом общую картину, а потом, закрыв глаза, воспроизвести детали. То же самое можно проделывать, взглянув на репродукцию картины. Наблюдайте за облаками: их очертания бывают настолько причудливы, что у вас непременно появятся неожиданные ас-

социации. Пробуйте разгадывать значения разнообразных символов — они сейчас широко используются на этикетках, в рекламе. Дайте себе задание точно определить какой-нибудь временной интервал. Приглядывайтесь к незнакомым людям, пытайтесь определить их характер, особенности. Чаще пытайтесь предугадать развитие событий.

И еще стоит принять во внимание тот факт, что порой тело обладает более быстрой реакцией, чем разум. Оно может мгновенно уловить сигнал опасности и, не дожидаясь всестороннего осмысления, интуитивно миновать ее. А может подарить истинному художнику момент озарения. Говорят, Микеланджело задрожал, когда увидел в глыбе мрамора будущую скульптуру Давида.



Жорес Медведев

# ПИЩА БУДУЩЕГО или риск для здоровья?

*В Северной и Южной Америке генетически модифицированные продукты, произведенные из трансгенных растений и животных, получили широкое распространение. В большинстве стран Европы их производство пока запрещено, поскольку оно вызывает серьезные опасения у медиков и экологов. Кто прав в этом международном споре?*

Населению Земли не хватает продовольствия. Традиционные методы скрещивания и отбора сельскохозяйственных растений и животных лишь ускоряли, разнообразили и направляли те процессы, которые постоянно происходили в природе в течение миллионов лет. До недавнего времени эти традиционные методы обеспечивали человечество необходимыми объемами продовольствия, хотя распределение его по континентам и странам было неравномерным.

В настоящее время продовольственные ресурсы Земли приблизились к максимуму своих возможностей, и в ближайшие годы рост населения планеты будет опережать рост сельхозпроизводства. В 2004 году мировой урожай зерновых культур составлял 322 кг зерна на каждого человека — на 62 кг больше, чем в 1960 году. Но и этот рекордный урожай не искоренил голода. По отчетам ООН, в 2004 году от недоедания страдали 852 миллиона человек. Очаги голода и недоеда-

ния, в прошлом характерные только для стран Африки и Юго-Восточной Азии, распространились на новые страны, среди которых оказались Северная Корея, Монголия, Таджикистан, Армения и Грузия.

Начали сокращаться размеры посевных площадей, общий объем производства минеральных удобрений и продуктивность рек, озер, морей и океанов — три основных условия роста продовольственных ресурсов. За счет бурного роста городов уменьшилось сельское население. Из-за дефицита геологических источников топлива миллионы тонн сахарного тростника, кукурузы, картофеля, соевого и пальмового масла стали перерабатываться на жидкое «биотопливо» для автомобильного транспорта.

В этих условиях возможности новых генетических биотехнологий, открытые лишь 30 лет назад, многими воспринимались с энтузиазмом. Генетическая инженерия обещала радикально улучшить биологическую ценность продовольственных культур.



## Возможности генной инженерии

Не все понимают, почему вокруг генетически модифицированных продуктов возникает столько споров. Многим кажется, что генетические инженеры делают ту же работу, что и традиционные гибридизаторы и селекционеры, только другими методами. В действительности это совсем не так. При обычной гибридизации скрещивания проводятся внутри видов: пшеницу скрещивают с пшеницей, рожь — с рожью. При трансгенной гибридизации природных ограничений нет. Пшеницу можно скрестить и с попугаем, и с треской, и с бактерией холеры, внедряя в их ДНК чужие гены путем молекулярных манипуляций, а не с помощью оплодотворения.

Биотехнологическая рекомбинация генов обходит природные лимиты эволюции. Создание новых форм растений и животных перестает принципиально отличаться от создания новой модели мобильного телефона. Можно менять генетические коды не только растений и животных, но и микробов. В геномы бактерий можно внедрять участки ДНК человека. Именно так в геном кишечной палочки *Escherichia coli* был «врезан» ген гормона инсулина, необходимого больным диабетом. В настоящее время 80% больных диабетом получают инъекции трансгенного инсулина. Его выделение и очистка обходятся дешевле, чем выделение инсулина из поджелудочных желез свиней по прежним технологиям.

8      Подробности многих интересных трансгенных рекомбинаций, вроде внедрения в геном помидоров генов белков-антифризов северных рыб, я не могу описать по той простой причине, что они глубоко засекре-

ны. В генетической инженерии действует строгая система секретности, поскольку эта отрасль науки может работать на пользу человека, но может действовать и во вред. Немалое число биотехнологических компаний — это бывшие лаборатории, создававшие новые формы биологического оружия. Представьте себе, что бы произошло, если бы к той же кишечной палочке добавили не ген инсулина, а ген ботулина — сильнейшего биотоксина. Эта бактерия перешла бы в разряд биологического оружия массового уничтожения. Такое оружие страшнее атомного, так как его легче создать, но уже невозможно уничтожить.

Другой пример. В агробизнесе США доминирует кукуруза, устойчивая к высоким дозам гербицидов. Но если этот же ген сверхустойчивости к гербицидам переключает к сорнякам, например к пырею, то это может стать катастрофой для сельского хозяйства. Это делает понятным возникновение организаций, протестующих против распространения трансгенных манипуляций.

## США — родина генетически модифицированных культур

В 1974-75 годах, когда трансгенная технология была открыта в США, немалое число ученых предлагало ввести мораторий на исследования в этой области. Но джин был уже выпущен из бутылки. Был разгадан механизм, с помощью которого вирусные ДНК внедряются в геномы растений, животных и человека. К этому времени ученые уже умели выделять гены из разных клеток. Теперь появилась возможность внедрять эти гены, по отдельности или группами, в оплодотворенные яйцеклетки животных и растений, а



также в микроорганизмы. Организмы, получившие новые гены (их стали называть трансгенными), приобретали новые возможности. Коровы, например, получив ген человеческого молочного альбумина, могли давать молоко, в составе которого были не только коровьи, но и человеческие белки.

В эти годы ученые США начали полную расшифровку генома человека. Это был очень дорогой, многомиллиардный проект, в котором участвовали сотни лабораторий и тысячи ученых. Открывались гены разных белков, устанавливалась генетическая природа разных болезней и аномалий. Делалась даже попытка открыть гены, определяющие продолжительность жизни.

В 1980 году Верховный Суд США принял решение о легальности патентования генов, и Конгресс США принял новый «Акт о патентах», разрешив ученым, лабораториям и биотехнологическим компаниям получать патенты на генетические компоненты, гены и трансгенные организмы. В прошлом на природные вещества и организмы эксклюзивные патенты не выдавались. У пенициллина, например, да и у многих других антибиотиков никогда не было «собственников». Ученые, открывшие их свойства, публиковали результаты своих изысканий в обычной научной прессе. Гены — это также природные образования, поэтому многие высказывали сомнения в легальности их патентования. Но американское законодательство решило иначе.

По закону, семенной материал переходил в категорию «интеллектуальной собственности». Процедура создания тех или иных трансгенных растений засекречивалась. Фермер мог приобретать такие се-

мена для текущего посева у владельцев патента, но не имел легального права оставлять часть урожая «на семена» для следующего сезона. Эта практика противоречила тысячелетним традициям земледелия. Нарушения были нередки и рассматривались в сотнях судебных исков.

В результате американский агробизнес получил явное преимущество в использовании трансгенных культур по сравнению с другими странами. К 1995 году Патентное бюро США выдало 112 патентов со сроком действия 17 лет на трансгенные микроорганизмы, растения и на трансгенных животных. Однако в последнее десятилетие создание трансгенных культур замедлилось — в основном из-за протестов «зеленых» и запретов в Европе. Главными противниками генетически модифицированных культур стали Греция, Польша, Дания, Португалия, Германия и Франция. А органическое сельское хозяйство, которое с недавних пор стало развиваться в Европе, полностью запрещает использование трансгенных культур.

### Неожиданные проблемы

Большинство первых трансгенных культур создавалось с целью повышения их устойчивости к пестицидам. К 1980 году широкое применение ядохимикатов привело к появлению (в результате изменчивости и отбора) устойчивых к ним сорняков, грибов и других паразитов. Для решения проблемы нужно было либо находить новые, более токсичные пестициды, либо увеличивать концентрации уже применяемых. Но высокие концентрации токсичных пестицидов повреждали и основную культуру. С помощью гене-



тических модификаций удавалось производить более устойчивые к пестицидам растения, что позволяло бороться с сорняками и паразитами технологическим путем, без значительных затрат рабочей силы. Это было выгодно фермерам и производителям трансгенных семян, но не потребителям, которые получали те же по качеству продукты, но с риском наличия в них большей концентрации остаточных пестицидов. Страдали и окружающие флора и фауна.

К 1990 году в США, Канаде и Бразилии среди выращиваемых кукурузы, сои, хлопка и рапса почти половину составляли генетически модифицированные по устойчивости к пестицидам сорта. Но в Азии, Европе и в Африке, где в сельском хозяйстве доминируют мелкие фермы, применение повышенных доз пестицидов не было популярным. Здесь фермеры обычно сами живут на территории своих наделов и не практикуют монокультуры, распространенные в США. Разнообразные севообороты со сменой культур на одном и том же поле в разные годы всегда были лучшей защитой от сорняков и вредителей. В Советском Союзе, а затем и в России урожаи от многих вредителей спасала суровая зима с глубоким промерзанием почвы.

Среди первого поколения генетически модифицированных культур появились овощи с более привлекательным цветом и формой и с очень большими сроками хранения. Все это не имело никакого отношения к нуждам бедных стран. К тому же успехи часто были временными. Например, хлопок, получивший бактериальный ген токсина, убивавшего особого хлопкового паразитического червя, продержался в культуре

только два года. Очень скоро появились устойчивые формы паразита, и ущерб хлопковым плантациям снова стал крупной проблемой.

Другой неожиданностью оказалась неустойчивость «чужих» генов, вводимых в ДНК растения-хозяина. Гены устойчивости к гербицидам, внедренные в хромосомы рапса в 1996 году, в последующие годы мигрировали в другие растения, создав опасность появления устойчивости к гербицидам у сорняков. В этом случае приходилось менять территории посевов или состав гербицидов. Устойчивая к ржавчине (грибу, поражающему растения) трансгенная пшеница продержалась только четыре года и привела к появлению более агрессивных разновидностей ржавчинных грибов. Бананы с новым геном, обеспечившим устойчивость к «панамскому» грибу, привели к отбору гриба-мутанта, который размножался быстрее прежнего. Соя, получившая гены устойчивости ко многим пестицидам, оказалась более чувствительной к вирусным болезням, которые снизили урожаи сои в Бразилии и США в 2005 году на 10-40%. Подобные примеры можно было бы продолжать.

### Новое поколение генетически модифицированных культур

С помощью трансгенных технологий предстояло решить наиболее важную задачу — искоренить голод на планете. С этой целью были созданы новые формы растений и животных.

#### «Чудо-кукуруза»

Кукуруза — основной продукт питания для полутора миллиардов человек: жителей Африки, Южной и



Центральной Америки и Мексики. В США кукуруза выращивается главным образом как кормовая культура и на экспорт. Главным недостатком кукурузы как пищевой и кормовой культуры является низкое содержание в ее белках незаменимой аминокислоты — триптофана. Содержание триптофана в белках зерен кукурузы в два раза ниже, чем в белках риса или сои. Поэтому белок кукурузы считается неполноценным.

Преобладание кукурузы в питании многих африканцев из-за белковой недостаточности приводит к широкому распространению среди них тяжелой болезни — пеллагры, вызванной дефицитом ниацина, или никотиновой кислоты. Этот витамин группы В образуется в организме именно из триптофана. Пеллагру, которая и в настоящее время встречается у миллионов людей, недополучающих белки, можно успешно лечить не только ниацином, но и изменением рациона, вводя в него продукты, богатые триптофаном. В начале прошлого века в некоторых провинциях Испании, Италии и Франции население предпочитало кукурузу менее урожайной пшенице, в результате чего там тоже встречалась пеллагра. В настоящее время это один из распространенных авитаминозов в бедных южных странах.

Первым крупным проектом биотехнологии по улучшению качества питания в бедных странах и искоренению пеллагры стала попытка создания трансгенной кукурузы с повышенным содержанием триптофана. В 1985 году в США был выдан патент на кукурузу, семена которой были богаты триптофаном. Сведения о способе создания этой культуры не публиковались в открытой

печати. Было, однако, очевидно, что дополнительный триптофан не входил в состав белков кукурузы, а продуцировался введенным в хромосомы бактериальным геном ферментной системы синтеза триптофана. Но, к сожалению, этот дополнительный триптофан оказался токсичным. Потребление такой триптофан-богатой кукурузы вызывало боль в мышцах, слабость, увеличение лимфоцитов и другие симптомы, которые поначалу классифицировались как новая болезнь.

Впоследствии было доказано, что триптофан, поступающий в организм человека не в составе белка (то есть не в комплексе с другими аминокислотами), а отдельно, попадает в другие циклы метаболизма. Триптофан — это самая сложная аминокислота, и он может быть токсичным, если его концентрация в крови превышает норму. Поступая в организм человека как свободная аминокислота, вне белка, медленно перевариваемого в пищеварительной системе, он оказался токсичным. «Чудо-кукуруза», просуществовав пять лет, была запрещена для культивации.

#### *Обогащенная соя*

Соя, представленная множеством видов, — важный источник растительного масла и белка, пищевого и кормового. В питании людей она занимает четвертое место после риса, пшеницы и кукурузы. Основным производителем сои являются США, где ее сборы вдвое превышают урожаи пшеницы. На втором месте по производству сои находится Бразилия, на третьем — Китай. Это главный белковый продукт для миллионов вегетарианцев.

Однако соевые белки дефицитны по метионину — незаменимой ами-



нокислоте, необходимой для синтеза белков. Содержание метионина в белках сои составляет 1,5% — в два раза ниже, чем в животных белках. Это, безусловно, уменьшает пищевые и кормовые достоинства сои. Именно поэтому возникла идея увеличения содержания метионина в белках сои путем генетической инженерии. В качестве «донора» было решено использовать белки бразильских орехов, которые содержат очень высокий процент метионина — до 10%.

С 1987 года несколько американских биотехнологических компаний решали задачу внедрения генов белков бразильских орехов в сою. Через семь лет совместными усилиями ученых была создана трансгенная форма сои, которая, помимо собственных белков, содержала один из белков бразильских орехов.

Это достижение воспринималось как крупный успех биотехнологии в создании культур с улучшенными питательными свойствами. Кормовое использование трансгенной сои не создавало никаких проблем. Однако пищевое использование трансгенной сои приводило к сильным аллергическим реакциям у 2% взрослых и у 8% детей. Аллергеном оказался именно белок бразильских орехов. Белки многих орехов являются аллергенами, поскольку часть из них имеет молекулы большого размера и может проникать в кровь без расщепления в пищеварительной системе. Это вызывает сильную иммунную реакцию, аналогичную реакции на любой чужеродный белок.

Сильная аллергия может приводить к астме, дерматитам, расстройству пищеварения, а в редких случаях — и к летальному исходу.

Поскольку компании, создавшие трансгенную сою, не могли контролировать распределение соевых бобов между кормовой и пищевой промышленностью, то метионин-обогащенная трансгенная соя была полностью удалена с коммерческих рынков.

### *Помидор с натуральным вкусом*

Помидоры, когда-то сезонные овощи, приобрели столь большую популярность, что потребитель желал видеть их на прилавках круглый год. В богатые страны помидоры везли отовсюду: по морю, суше и воздуху. В Лондоне продаются помидоры из Австралии, Южной Африки и Южной Америки. Традиционная селекция в последние 30 лет создавала новые сорта с расчетом на «транспортабельность» и сроки хранения. Это обеспечивалось толстой кожурой и ранней пигментацией еще не зрелых плодов. В результате этого помидоры, попадавшие в магазины, утратили не только свой вкус, но и специфический аромат, образуемые примерно 20 различными веществами.

В 1989 году американская биотехнологическая компания «Калген» (Calgene) в результате пятилетней работы путем генетических манипуляций сумела добавить помидорам вкус и аромат их исторических предшественников. Это первый случай успешного создания нового продукта с более высокими качествами. Был получен знаменитый сорт «Flavr Savr», который, однако, много лет не поступал в продажу из-за жесточайшей конкуренции. Он появился в супермаркетах только в 1995 году после специального разрешения Сената США. Цена на эти помидоры значительно превышает другие массовые сорта.



Шотландские ученые, клонировавшие овцу Долли в 1997 году, вывели генетически измененных кур, яйца которых содержат протеины, используемые для лечения рака.



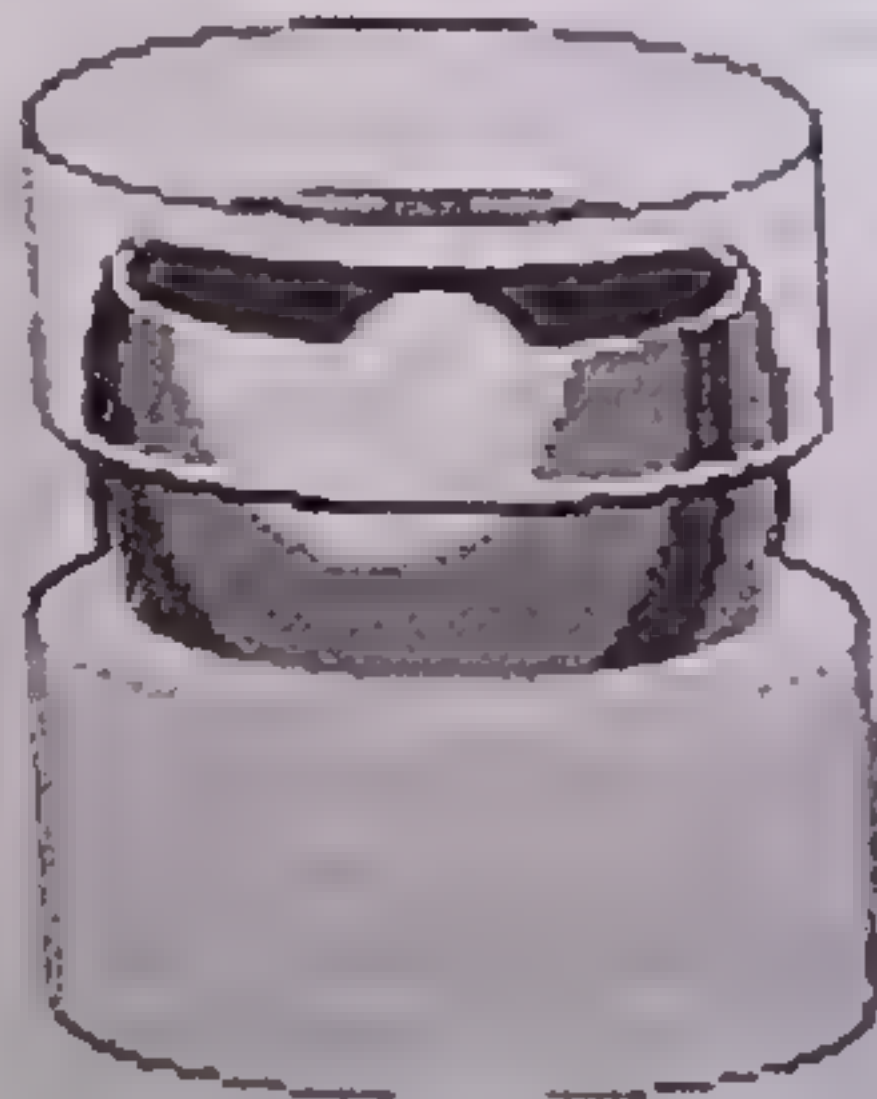
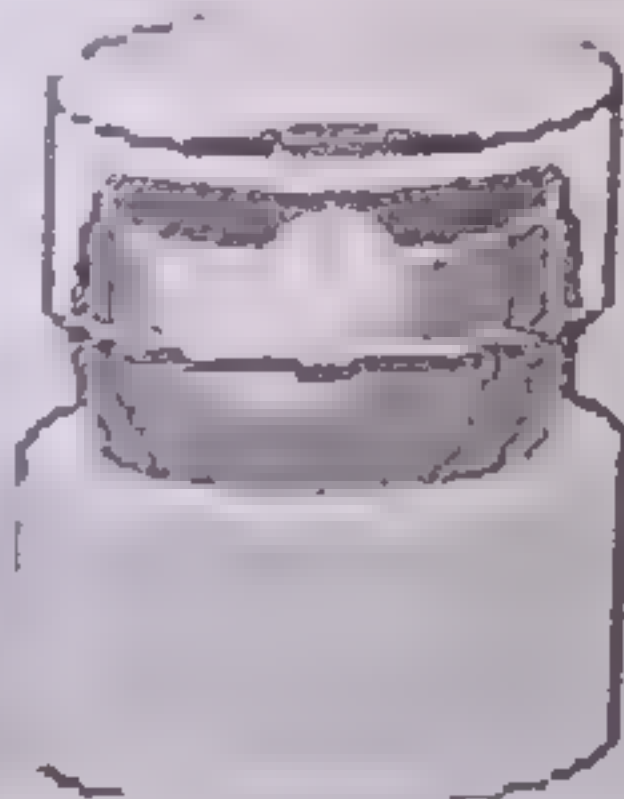
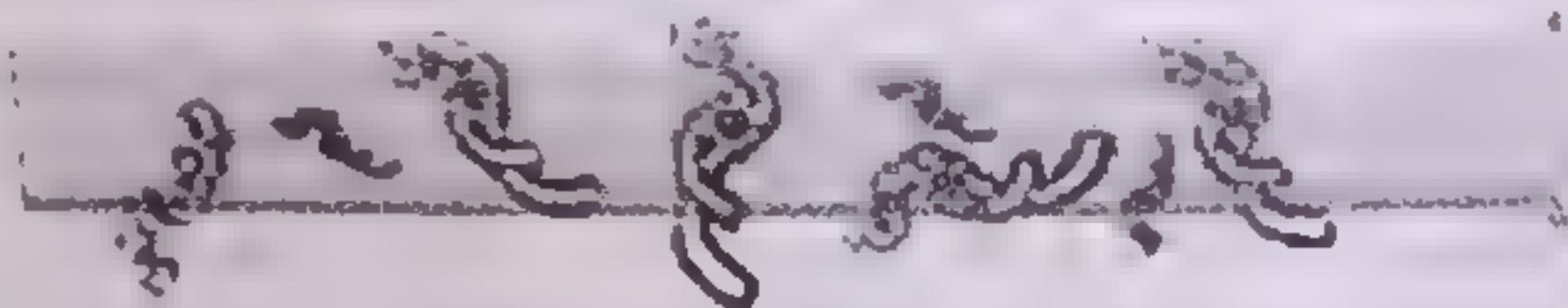
Только что оплодотворенное яйцо сразу же после его выхода из яичника извлекают из курицы. На этой стадии оно представляет собой желток без скорлупы.

Зародышевый диск содержит материнские ДНК — это основа будущего эмбриона.



Желток помещают в яичную скорлупу с проделанным в ней окошечком.

В зародышевый диск вводится несколько тысяч копий гена с кодом антиракового протеина.



Выжившие эмбрионы перемещают в крупные яйца, в которых они проходят инкубацию в течение 20 дней.



Взрослые куры с новым геном будут ежегодно нести около 250 яиц, каждое из которых содержит в белке 100 мг антираковых протеинов.



## Устойчивый картофель

Картофель, как известно, повреждается многими паразитами. В северных влажных странах главные потери картофеля вызываются грибом фитофторой. В южных странах и в США главные паразиты картофеля — почвенные нематоды, из-за которых иногда гибнет 20-30% урожая. Несколько лет назад был получен трансгенный сорт картофеля, устойчивый к нематодам и к колорадскому жуку. Это было достигнуто введением в картофельные клетки бактериального гена, образующего токсин, обозначенный символом Bt. Судя по испытаниям, этот токсин безвреден для человека. Не исключено, конечно, что через несколько лет могут появиться и устойчивые к этому токсину паразиты.

## Рыбы-гиганты

В течение последних 20 лет было создано около 30 форм трансгенных рыб для искусственного выращивания в прудах и морских запрудах. Рыбы растут медленно, поэтому основные усилия генетических инженеров были направлены на увеличение в геномах рыб (карпов, форели, лососевых и др.) дополнительных гормонов роста. Современные способы генетической инженерии позволяют выделять из животных отдельные гены, размножать их клонированием и снова внедрять в яйцеклетки уже клоны. Рыбы с увели-

Две рыбы от одного помета икры. Той, что вверху, пересажена яйцеклетка генов гормона роста



ченным числом генов гормонов роста активнее питаются, и их рост ускоряется в 2-10 раз. За короткий срок они становятся гигантами.

Существует вероятность выхода таких рыб в открытые водоемы в результате повреждения запруд, например штормами. Однако считается, что это не опасно, так как трансгенные гиганты плохо приспособлены к выживанию в природных водоемах, они погибают в условиях жесткой конкуренции.

## Почему трансгенные культуры не популярны в Европе?

С 1998 по 2004 годы Европейский Союз сохранял полный мораторий на ввоз в Европу семян генетически модифицированных культур и на импорт и продажу продовольственных товаров, содержащих трансгенные компоненты. В европейских странах существовали биотехнологические компании для разработки новых методов лечения с использованием генетической инженерии, но не было компаний, разрабатывающих технологии получения трансгенных продуктов.

Во многих других странах, включая Россию, Украину, Японию и Индию, не было моратория на импорт генетически модифицированных продуктов. Однако существовало требование, чтобы наличие генетически модифицированных компонентов указывалось в ясной для покупателя форме. Коммерческие организации США такого условия не принимали, там генетически модифицированные продукты продаются без указания тех компонентов, которые в них содержатся.

Европейские запреты на импорт генетически модифицированных продуктов из США создавали боль-



шие финансовые потери для американских фермеров. Этот конфликт был серьезной проблемой для Всемирной торговой организации (ВТО) и противоречил ее уставу. Под давлением США и других стран Америки полный мораторий на импорт трансгенных семян в Европу был недавно отменен. В июне 2006 года Испания начала импорт генетически модифицированной кукурузы, которая в этой стране является в основном кормовой культурой. Однако и в Испании эти семена практически не высеваются, так как фермеры требуют создания вокруг полей с трансгенной кукурузой «карантинных» зон радиусом 10-15 километров, чтобы не повредить переопылением свои местные сорта.

Европейское сопротивление генетически модифицированным культурам определяется иной структурой земледелия, изобилием ценных местных сортов, качества которых улучшались столетиями. Большое значение имеют и традиции питания. Европейская кулинария, в отличие от США, тесно связана с сортами местных растений. Кухни европейских стран и даже отдельных провинций максимально разнообразны. Это разнообразие может поддерживаться традиционными гибридизацией и отбором, доступными любому фермеру. Трансгенные культуры унифицированы, так как создание любой из них требует больших временных затрат и вложения сотен миллионов долларов. Оправдание таких расходов может обеспечить крупный агробизнес, а не мелкие семейные фермы. Но главным в европейском сопротивлении трансгенным технологиям является то, что страны ЕС в избытке обеспечивают свое население продовольствием и даже экспортируют его.

## Перспективы трансгенных культур

Традиционная гибридизация существует тысячи лет и, безусловно, сохранится как основной метод получения новых сортов. Генетическая инженерия пока только зарождается и создает в основном интересные проекты. Среди них есть очень важные, например создание «золотого риса», содержащего каротин — провитамин А, или безвредного малярийного комара, который не способен к переносу малярийного плазмодия, но сможет вытеснить смертельно опасного природного комара. Уже появились и трансгенные куры, несущие «антираковые» яйца.

Подобные проекты, если их удастся осуществить, могут спасти миллионы жизней. Но трансгенные технологии пока еще состоят из очень грубых манипуляций с генами и с ДНК. Они будут совершенствоваться еще много десятилетий, если не столетий. Природные мутации обычно меняют отдельные последовательности в ДНК в тех или иных генах. Трансгенные манипуляции добавляют сразу гены или группы генов и пока не способны внедрять их в нужные участки хромосом.

Реклама сильно опережает реальные успехи генетической инженерии. Но эта технология уже нигде не исчезнет. Планета Земля не обеспечивает слишком быстро растущие потребности увеличивающегося населения. Возникающий острый дефицит энергии люди надеются решить с помощью атомной и термоядерной энергии, а возникающий дефицит продовольствия — с помощью новых форм растений и животных. Для людей будущего естественная природа может остаться только красивой декорацией. ■ 15



Валерий Иванченко

# ЗАКАЛИВАНИЕ — ЭТО МОБИЛИЗАЦИЯ РЕЗЕРВОВ

Эталоном закаленного человека по праву можно назвать Порфирия Корнеевича Иванова. Писали о нем много, но несколько однобоко — подчеркивали в основном феномен нечувствительности к холоду. И оставалось неясным, что лежало в основе этого феномена. Много лет назад, побывав в гостях у этого необыкновенного человека, я убедился: секрет его холодовой выносливости состоял в том, что он более полувека ежедневно занимался закаливанием.



То, что я увидел, было поразительно! Порфирий Корнеевич гулял по заснеженному лесу в любой мороз босиком и в трусах, обливался ледяной водой не одну, не две, а десятки минут, принимал продолжительные ледяные ванны и, наконец, полностью погружался в снег на несколько часов. Чтобы не отпугнуть читателя, сразу скажу: для поддержания здоровья ставить такие рекорды совсем не обязательно. Прежде чем заняться



закаливанием, проанализируйте, для чего оно вам нужно, какого эффекта вы от него ждете, насколько закалены от природы.

### Что такое закаливание

Сущность закаливания одним из первых раскрыл выдающийся физиолог И.П.Павлов. По его мнению, резкие изменения природных условий (температуры, влажности и др.) могут спровоцировать различные заболевания. Чтобы не допустить этого, необходимо мобилизовать «защитные приборы» организма — терморегуляцию, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную и другие системы. Закаливание превращается в универсальное средство для профилактики самых разных болезней. Ведь при нем, кроме устойчивости к холоду, повышается общая сопротивляемость организма, то есть так называемая *неспецифическая устойчивость*.

Ученые Л.Х.Гаркави и Е.И.Квакина разработали теорию *неспецифической устойчивости*, установив, что она вырабатывается посредством так называемых *реакции тренировки* и *реакции активации*. Попробуем пояснить это на примере закаливания к холоду.

Допустим, вы начали с мягких обтираний холодной водой. Закаливание происходит, но очень медленно. Это и есть реакция тренировки. При ней участвует не более 35% абсолютных возможностей (резервов) организма. Это диапазон повседневного закаливания. Так, например, вы можете выработать устойчивость к простуде за счет ежедневного постоянного хождения босиком.

Если холодовая нагрузка более мощная (холодный душ, ванна) и составляет она примерно 35-65%

от максимально возможной, то включается реакция активации. При ней мобилизуется первый эшелон резервов организма. Закаливание идет гораздо быстрее, но уже появляется опасность переборщить.

Ну а что будет, если вы сразу окунетесь в ледяную воду? Такая нагрузка станет мощным холодным стрессом. Организм тут же бросит на помощь все резервы. Но если вы не закалены, они быстро истощаются, и тогда болезни не миновать.

Любители зимнего плавания, «моржи», постепенно приближаясь к таким нагрузкам, вводят организм в состояние предельной мобилизации резервов.

Другое объяснение предложил известный московский врач В.И.Варшавский. По его мнению, закаливание — это гомеопатический прием, в основе которого лежит провокация дозированным холодом малой болезни, чтобы предостеречь организм от большой.

Быстро ли у вас разовьется закаленность или нет, зависит и от состояния организма. В частности, от стратегии вашей адаптации — приспособления. Академик В.П.Казначеев установил, что на различные воздействия (в том числе и закаливающие) люди реагируют по-разному. Одни быстро достигают состояния закаленности: их называли «спринтерами». Правда, с прекращением процедур все приобретенное так же быстро у них исчезает.

Другая группа людей («стайеры») слабо реагирует на закаливающий фактор, приспособление к нему идет медленно. Зато оно, словно в награду за труд, долго держится.

Наконец, третья группа людей (среднего типа) реагирует на закаливание оптимально и адекватно.



Это можно увязать с принципом биологической симметрии. Если представить всю массу закаляющихся в виде пирамиды, то по обеим граням ее будут крайние типы — «спринтеры» и «стайеры». На вершине же окажется средний тип. Поэтому не надо бояться, если в процессе закаливания у вас возникнет парадоксальная реакция: вместо ожидаемого улучшения самочувствия наступит его ухудшение — именно так проявляется ваша индивидуальная реактивность. В этом случае надо перейти к более легким нагрузкам или к другому способу закаливания.

### Степень вашей закаленности

Пробы на выносливость к холоду дают только приблизительное представление о степени закаленности, но для самоконтроля этого вполне достаточно.

*Первая проба — температурная.* Если вы на минуту опустите ногу или руку в таз с ледяной водой, то температура стопы или кисти понизится на 6,5-7,5°C. При более теплой воде степень снижения температуры кожи будет меньше. Но главное — скорость ее восстановления. У менее закаленных людей нормализация температуры кожи происходит за 15-17 минут. У тех, кто закален лучше, — в два раза быстрее. Естественно, что в процессе закаливания это время будет уменьшаться.

*Вторая проба — баночная.* Наполните стеклянную банку льдом и приложите к коже кисти на полминуты. Затем сразу измерьте в этом месте температуру и повторяйте измерения через каждую минуту до нормализации температуры. Как правило, среднее время восстановления кожной температуры примерно составляет 6,3 минуты весной и 3,9

минут осенью (после лета организм более закален).

*Третья проба — пульсовая.* Если измерить число сердечных сокращений в минуту (пульс), то буквально через минуту после холодного душа или обливания у практически здоровых людей оно изменится в ту или иную сторону на 10-15%. А вот при закаливании колебания эти исчезают, что свидетельствует о хорошей закалке сердечно-сосудистой системы. У ослабленных и больных людей пульс может учащаться даже в 2 раза, что указывает на их низкую степень закаленности.

Зная, насколько вы выносливы, можно правильно дозировать нагрузку. Дело в том, что субъективные ощущения могут подвести.

Ориентируясь на степень своей закаленности, можно установить режим начальной холодовой нагрузки, а затем постепенно увеличивать ее до приобретения хорошей закалки. В процессе занятий необходимо следить за такими показателями, как частота дыхания, вес, аппетит, сон, работоспособность.

### Система закаливания

Вода обладает высокой теплоемкостью, поэтому из всех закаляющих факторов она является самым мощным и быстрым. В действии холодной воды можно отметить три фазы. Сначала кожа бледнеет и становится прохладной — *фаза первого озноба*. Это связано с резким спазмом кожных сосудов и оттоком крови к внутренним органам. Через некоторое время сосуды расширяются, кровь устремляется к периферии, появляется ощущение тепла, кожа розовеет — это *фаза полнокровия*. Если холодная вода продолжает воздействовать и дальше, то она парализу-



ет капиллярный кровоток. Возникает застой крови, кожа приобретает синеватый оттенок. Наступает фаза второго озноба.

Первая и вторая фазы связаны с включением защитных реакций организма, обуславливающих процесс закаливания. Третья развивается из-за нарушения терморегуляции, поэтому ее нельзя допускать.

Разработанная мной система закаливания базируется на принципах непрерывности, систематичности и индивидуальной дозировки водных процедур. Обязателен принцип постепенного (из дня в день) увеличения интенсивности закаливающего фактора.

Начинать заниматься по предлагаемому методу можно в любое время года, но лучше всего осенью. При слишком продолжительных процедурах иногда могут появиться усталость, вялость, легкий насморк, боли в горле. Пугаться этого не стоит, нужно лишь на несколько дней возвратиться к более теплой воде и уменьшить интенсивность закаливания.

А вот при повышении температуры тела или развитии каких-либо серьезных заболеваний необходимо сделать перерыв. После перерыва более чем на 2 дня необходимо возобновить закаливание с уже пройденных этапов, снизив температуру и интенсивность. Практически здоровым людям можно снижать температуру на 1 градус за 1-2 дня.

В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на обтирания, обертывания, душ, обливания, купания.

### Обтирания

Обтирать тело лучше утром, а стопы — перед сном. Начните с прохладной воды (26-28°C). Каждую неделю снижайте температуру на 1-2°C, доводя ее до 12-15°C. Мокрые ноги вытирайте досуха.

В связи с простотой выполнения обтираний они имеют особое значение в детском и пожилом возрасте. Обтирания лучше проводить не просто холодной водой, а использовать два настоя трав — холодный и горячий.

Более интенсивное охлаждение достигается настоем мяты. Делается

*Кратковременные (2-3 минуты) прохладные (ниже 30°C) водные процедуры повышают тонус организма, уменьшают утомляемость.*

*Кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (более 40°C) действуют подобно холодным: они повышают работоспособность, облегчают движения.*

*Длительное воздействие воды (температура 34-35°C) понижает силу мышц, оказывает общеуспокаивающее действие.*

*Теплая вода (36-40°C) устраняет спазмы мышц, понижает нервно-мышечный тонус, вызывает некоторую заторможенность движений, улучшает сон.*

*Общие водные процедуры в связи с их тонизирующим действием желательно делать утром, не ранее чем за 1 час до завтрака или через 2 часа после него.*

настой так: сухую траву с цветами мяты перечной заливают кипятком из расчета 4 ст. ложки на 1 литр. Настаивают 30 минут, процеживают. Потом охлаждают до температуры 20-22°C.

В другой кастрюле аналогично готовят горячий настой с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми лапками. Их берут по 2 ст. ложки на 1 литр кипятка. После настаивания температуру доводят до 38-39°C.



Теперь можно приступать к контрастным обтираниям. Смочив в холодном настое шерстяную рукавицу, ее выжимают и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячим настоем, также выполняют обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до покраснения и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину и ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут.

При хорошей переносимости через 2-3 дня температурный контраст увеличивать на 1°C. В конце концов можно приступить к обтираниям ледяной (4-6°C) и очень горячей (41-42°C) водой.

Дозированные контрастные обтирания закаливают организм к холоду и жаре, прекрасно тонизируют нервную систему, уменьшают утомляемость, потливость, чувствительность мышц и суставов к перемене погоды, развивают мускулатуру.

Еще более сильная тонизирующая и закаливающая процедура — контрастные обтирания с последующим контрастным душем. Следует отметить, что при ручном душе струей, направленной на тело, осуществляется прекрасный водный массаж. Причем чем ниже температура и сильнее давление, тем больше действие водного массажа.

#### Обертывания

Само обертывание делают с помощью грубого полотенца около 50 см шириной и 3 м длиной. Скатав большую его часть, как бинт, оставьте около 70-80 см для смачивания в холодном травяном отваре.

Весной его готовят из сосновых, березовых или тополевых почек

(полстакана на литр воды), летом — из травы полыни (стакан на литр), осенью — из тысячелистника (полстакана на литр), зимой — из хвойных, ели или шишек хмеля (стакан на литр воды). Эти отвары при влажном обертывании оказывают успокаивающее действие. Все растения кипятят 5 минут и настаивают полчаса.

Техника обертывания заключается в следующем. Смочить нескатанную часть полотенца водным отваром (24-28°C), отжать, обернуть им ноги и нижнюю часть туловища, сверху обмотать сухой частью полотенца. Свободный конец скрепить булавкой. Держать полотенце до тех пор, пока оно не высохнет.

Влажные обертывания улучшают кровообращение и питание мышц, удаляют из них накопившиеся продукты обмена.

Можно использовать смоченные в отваре хлопчатобумажные чулки (температура и состав трав сохраняются). На них нужно надеть сухие шерстяные. В этом случае согревание ног идет даже быстрее. Но учитывайте, что нельзя накладывать обертывания на вспотевшую кожу. Предварительно ее нужно хорошо обсушить.

Кроме того, нельзя делать обертывания раньше чем через 1-1,5 часа после еды.

#### Душ

Очень эффективен контрастный душ. Сначала включите горячую воду и стойте под душем 2-3 минуты, а затем полминуты — под холодным. Такой температурный контраст повторите 2-3 раза, а затем досуха вытретесь полотенцем.

После процедуры полезен массаж всего тела щеткой: это улучшает кровообращение.



## Обливания

Обливание — более сильная закаливающая процедура. К тому же она имеет и массирующее действие струей воды. Начинать можно с температуры воды около 30°C, а затем постепенно снижать ее. Достаточно закаленные люди зимой обливаются водой из-под крана, не подогревая ее. А последователи Порфирия Иванова делают это, стоя босыми ногами на снегу.

Окатившись из ведра, надо затем обязательно вытереться полотенцем досуха.

## Купания

При купании в открытых водоемах соприкосновение с большими массами холодной воды резко усиливает охлаждающий эффект. Поэтому купания в проточной воде закалывают сильнее, чем в стоячей. Кроме того, они тонизируют нервную систему.

Сразу после погружения в воду суживаются сосуды, повышается кровяное давление, сердце сокращается сильнее, дыхание становится глубже. После купания сосуды расширяются, пульс учащается, снижается артериальное давление и расслабляются мышцы.

Купания, особенно морские, приучают вегетативную нервную систему к глубокому реагированию на холод и являются наиболее ценным методом закаливания.

Хорошо закаленные люди купаются в открытых водоемах средней полосы России до глубокой осени, самые стойкие становятся «моржами». Если у вас уже есть опыт закаливания и появилось желание пополнить ряды «моржей», проверьте степень своей закаленности по предложенным мною тестам, посоветуйтесь с врачом — и дерзайте! ■

— **Любимый**, ты скоро станешь папой!

— Нет-нет, извини, не могу! Я уезжаю.

— **Рекомендую** вам сменить обстановку. Поезжайте в Крым, а еще лучше на Канары. Никаких переживаний, купайтесь, загорайте, ешьте фрукты...

— Доктор! А нельзя ли мне все это деньгами?

— **Доктор**, у меня мания преследования. Мне все время кажется, что на работе за мной ходят какие-то незнакомые люди.

— Ну что ж, будем лечиться. А кем вы работаете?

— Экскурсоводом.

— **Почему так поздно?** — грозно спрашивает жена.

— Так пробка...

— Какая пробка в час ночи?!

— Так не вынималась...

— **Который час?**

— Без пяти одиннадцать.

— Шесть, что ли?

— **Больной**, принимайте эти лекарства в течение недели пять раз в день после еды.

— Доктор, где ж я столько еды-то найду?!

— **Это** ты устроил, что в Москве будет Пол Маккартни? — спрашивает один новый русский другого.

— Я!

— А на целого бабок не хватило, что ли?

— **Эх**, вернуть бы все деньги, что я за всю свою жизнь пропил...

— И что бы ты с ними сделал?

— Ой, как напился бы!



Нина Самохина, врач

# СИНАРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Одна моя пациентка страдала упорными, трудно поддающимися лечению запорами. При этом течение болезни было весьма своеобразным: живя в Москве и выполняя все рекомендации врача, она никак не могла наладить работу кишечника, но стоило ей уехать из города — в отпуск или погостить у подруги, как буквально на следующий день стул приходил в норму, причем независимо от питания. Я обратила внимание на то, что по роду работы она постоянно испытывала стрессы и различного рода тревоги. Как выяснилось, в этом то и была причина упорных запоров.



Расстройства пищеварительной системы можно разделить на две основные группы — органические и функциональные.

При обследовании больных обычно используются следующие диагностические методы: общий анализ крови и мочи, бактериологическое исследование кала, анализ кала на скрытую кровь, УЗИ органов брюшной полости и малого таза. Достаточно информативны рентгеноскопия желудочно-кишечного тракта, при которой могут быть выявлены заболевания желудка и нарушения моторной функции кишечника, а также колоноскопия, которая показывает, не вызваны ли, к примеру, запоры органическими процессами в толстой кишке (полипы, опухоли).

Если все вышеперечисленные методы обследования не выявили никакой патологии, то можно с уверенностью утверждать, что запор носит



функциональный характер. Последние научные работы сотрудников Московской медицинской академии им. И.Сеченова показали, что в 23% случаев запоры носят именно функциональный характер.

В отдельную группу заболеваний специалисты-гастроэнтерологи выделяют так называемый *синдром раздраженного кишечника (СРК)*, то есть комплекс функциональных расстройств, продолжающихся не менее 12 недель в течение года и включающих в себя два, три и более из следующих симптомов:

- нарушение частоты стула (чаще 3 раз в день при диарее и реже 3 раз в неделю при запорах);

- изменение консистенции кала (при запоре — твердый, комочками; при диарее — жидкий, водянистый);

- нарушение акта дефекации (необходимость длительного натуживания или неотложные позывы, чувство неполного опорожнения кишечника);

- скопление газов и ощущение вздутия живота;

- появление боли, чаще в области пупка (весьма характерной чертой этих болей является их уменьшение или исчезновение после акта дефекации, а также исчезновение болей в ночное время).

Кроме того, при синдроме раздраженного кишечника могут наблюдаться другие симптомы: недомогание, усталость, головная боль по типу мигрени, повышенная раздражительность, чувство тревоги, ощущение кома в горле, неудовлетворенность вдохом, усиленное сердцебиение.

В большинстве случаев удается выявить связь между симптомами СРК и нервно-психическими нарушениями. Например, длительный стресс может привести к расстрой-

ству сократительной функции кишечника: либо к появлению поноса, либо к развитию упорных запоров.

Для наглядного подтверждения нервно-психической теории синдрома раздраженного кишечника достаточно вспомнить о так называемой «медвежьей болезни», когда сильный испуг или острый стресс вызывают мгновенный позыв к дефекации и понос (наверняка многие переживали подобное состояние).

Исходя из этого, всем пациентам, страдающим синдромом раздраженного кишечника, независимо от формы заболевания, целесообразно проконсультироваться с психотерапевтом.

Кроме того, в развитии синдрома раздраженного кишечника немаловажную роль играют наследственная предрасположенность, перенесенные ранее острые кишечные инфекции, дисбактериоз.

## ЛЕЧЕНИЕ

### СРК с преобладанием диареи (поноса)

Для нормализации функции кишечника прежде всего рекомендуется *щадящая диета*. Необходимо ограничить потребление жиров и углеводов (при нормальном содержании белка), исключить продукты брожения и гниения в кишечнике, а также усиливающие его перистальтику, — сырые овощи и фрукты, свежий хлеб, пирожки, молоко и молочные продукты (кроме творога и кефира), копчености, солености, жирные сорта мяса и рыбы, сало и другие виды жиров, включая растительные.

Пищу лучше употреблять в вареном виде. Особенно полезны про-



тертые слизистые супы, каши, сваренные на воде без масла, кисели, отвары черники, крепкий чай (и черничный, и зеленый) с сухарями. В диету хорошо включить вяжущие и обволакивающие средства, например отвары кожуры граната и семени льна, настой коры дуба, ольховых шишек.

Режим питания дробный — 5-6 раз в сутки. Эта диета назначается на 2-4 дня, затем постепенно рацион расширяется, по мере улучшения состояния в него вводятся сырые овощи и фрукты, затем можно переходить на обычное питание.

Полезны и физические упражнения. Самым эффективным является упражнение для укрепления сфинктера анального отверстия (заднего прохода). Утром, лежа в постели, расслабиться и на счет «раз-два-три» с силой напрягать мышцы промежности и ягодичные мышцы, затем на этот же счет постепенно расслаблять мышцы. Начинать с 10 раз, постепенно доведя количество сокращений до 100.

Эти напряжения-расслабления можно выполнять и стоя (например, в транспорте), и сидя (за рабочим столом или перед телевизором). Упражнение гарантирует защиту не



только от внезапных стрессовых позывов, но и от опущения влагалища и матки у женщин, непроизвольного мочеиспускания, которое, кстати, бывает и у молодых.

В тех случаях, когда синдром раздраженного кишечника с диареей повторяется на протяжении года, следует обратиться к гастроэнтерологу. В арсенале врачей активно используются адсорбенты, вяжущие и обволакивающие средства (смекта, полифепан и др.), а также препараты, регулирующие моторику кишечника.

### СРК с преобладанием запоров

Чтобы избавиться от запоров, необходимо улучшить перистальтику кишечника. С этой целью тоже рекомендуется диета, но совсем другая. Суть ее — в увеличении доли продуктов, богатых пищевой клетчаткой. Продукты и блюда, активизирующие процессы гниения и брожения в кишечнике, исключаются. Пищу следует употреблять в измельченном виде, рыбу или мясо готовить на пару или отваривать, овощи и фрукты есть сырыми или вареными.

Рекомендуются ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, борщ, свекольник, щи из свежей капусты, рассыпчатые и полувязкие каши, особенно из гречневой крупы, нежирные сорта мяса, курица, индейка, блюда из морских продуктов, овощи и фрукты (свекла, некислая квашеная капуста, дыни, сливы, инжир, абрикосы, чернослив), мед, компоты, винегреты, овощная икра, фруктовые салаты, отвары из шиповника и пшеничных отрубей, овощные и фруктовые соки, кисломолочные продукты (простокваша



биокефир, варенец, сметана, творог), неострый сыр, растительное масло.

В этой диете ограничиваются: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, рис и манная крупа, жирные сорта мяса, копчености и консервы, редька, редис, лук, чеснок, грибы, черника, айва, кизил, шоколад, кондитерские изделия с кремом, молоко, животные и кулинарные жиры, острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, кисели, алкогольные напитки.

Послабляющим действием обладают морская капуста, настои трав — ревеня, сенны. При упорных запорах рекомендуется ежедневно на ночь съедать 0,5-1 ч. ложку сушеной морской капусты (аптечной), разжевывая ее и запивая теплой кипяченой водой. Можно размешать чайную ложку капусты в стакане кефира и выпить на ночь. В кишечнике она разбухает и начинает действовать как сорбент, увеличивая каловые массы, стимулируя перистальтику и ускоряя продвижение содержимого по кишечнику. Кроме того, морская капуста снижает уровень сахара в крови, делает кровь менее вязкой, препятствует образованию тромбов и регулирует деятельность щитовидной железы, так как содержит достаточное количество йода.

Из наиболее эффективных упражнений против запоров рекомендуются следующие. Утром, лежа в постели, сжимать и расслаблять мышцы промежности и ягодиц. Затем активно выпячивать и втягивать живот. (Начинать с 5-10 раз, постепенно доводя количество движений до 30-50.) Затем выполнить упражнение «велосипед» (постепенно довести до 100 раз).

## СРК с болевым синдромом

В этом случае упор делается на включение в рацион пищевых волокон — по 1 ч. ложке пшеничных отрубей 3 раза в день. Отруби принимать или до еды, размешав их в 0,5 стакана воды, или добавлять в первые блюда. Они способствуют формированию каловых масс, снижают время кишечного транзита, усиливают перистальтику, уменьшают внутрикишечное давление, что способствует снятию болевого синдрома. Быстрое и эффективное купирование болевого синдрома обеспечивают спазмолитики.

## СРК с повышенным образованием газов (метеоризмом)

Большую проблему представляет лечение больных синдромом раздраженного кишечника, жалующихся на повышенное образование газов. В этом случае наиболее эффективными могут оказаться рекомендации по соблюдению режима питания. Необходимо исключить продукты, вызывающие повышенное образование газов (капусту, бобовые, молоко, черный хлеб). Хорошо действует и применение препаратов, содержащих спазмолитики и пеногасители, такие как метеоспазмил, эспумизан и др. Естественно, что препараты должен назначать лечащий врач.

## Профилактика дисбактериоза

В жизнедеятельности человеческого организма чрезвычайно важна роль нормальной микрофлоры — от микробиоценоза кишечника напрямую зависит и здоровье, и дол-



голетие. А все формы синдрома раздраженного кишечника, как правило, сопровождаются дисбактериозом. Поэтому важным направлением терапии является его коррекция.

Нормальная, так называемая индигенная, микрофлора на 99% состоит из бифидо- и лактобактерий. Для профилактики и лечения дисбактериозов в настоящее время чаще всего применяют «пробиотики» — специальные биопрепараты из этих бактерий. В отличие от термина «антибиотики», «пробиотики» буквально означают «для жизни» и представляют собой живые микроорганизмы или ферментированные ими продукты, благотворно воздействующие на все процессы, происходящие в желудочно-кишечном тракте.

После того как микробиолог И. Мечников выдвинул теорию оздоровления организма с помощью кисломолочных продуктов, было доказано, что содержащиеся в них молочно-кислые бактерии способны прижиться в кишечнике и подавлять гнилостную микрофлору. При этом прекращается образование ядовитых продуктов распада белка, поступающих в кровь. Кисломолочные продукты, такие как кефир, йогурт, кумыс, были и остаются первыми и основными «пробиотиками».

В последнее время появились «пробиотики» второго поколения — биокефир, «бифилайф», «актимель» и др., обогащенные лакто- и бифидобактериями и полученные в результате селекции молочнокислых бактерий и других микроорганизмов, придающих продуктам дополнительные оздоровительные свойства. Поэтому в ежедневный рацион здоровых людей (не говоря уже о больных синдромом раздраженно-

го кишечника любой формы) необходимо включать как натуральные кисломолочные продукты, так и те, что обогащены полезными для организма бактериями.

Полного успеха в лечении дисбактериоза можно добиться, если к «пробиотикам» добавить еще и «пребиотики» — вещества немикробного происхождения, которые способствуют росту популяции бифидо-, лактобактерий и другой полезной микрофлоры кишечника. Прежде всего это всем известные пищевые волокна. Ученые также относят к «пребиотикам» волокноподобные неперевариваемые олигосахариды, получаемые из остатков фруктозы, в том числе инулин, глюкан.

Фармацевтическая промышленность выпускает большое количество БАДов, содержащих «пребиотики», но лучше использовать «пребиотики», содержащиеся в натуральных продуктах, в сочетании с кисломолочными продуктами, например биокефиром.

Источники инулина — топинамбур, свекла; источники фруктозы — мед, сладкие фрукты (яблоки, груши, виноград, черешня, малина, черника, абрикосы); источник глюкана — морская капуста.

Больным СРК с диареей в биокефир рекомендуется добавлять ягоды черники, сок граната, кизил, айву. А тем, у кого преобладают запоры, — абрикосы, чернослив, инжир, красную смородину. Если запорам сопутствует метеоризм, полезно на ночь выпивать стакан кефира или биокефира с 1 чайной ложкой сухой морской капусты.



Валентина Ефимова

# УРОКИ ДИКУЛЯ

Имя народного артиста России, а ныне доктора биологических наук, профессора, академика РАЕН Валентина Ивановича Дикюля известно далеко за пределами нашей страны. Сейчас он руководит Центром реабилитации последствий спинномозговых травм и ДЦП. За советом и помощью к нему едут те, кого несчастный случай или тяжелая болезнь приковали к инвалидной коляске. И для каждого Валентин Иванович находит слова, вселяющие веру в свои силы и стремление преодолеть недуг.



Двадцатипятилетнюю Катю из Нижегородской области к Дикюлю привезла сестра Люба. Девушку поразила тяжелая болезнь — миелит (воспалительное заболевание спинного мозга, приводящее к нарушению его функций). Еще недавно здоровая и энергичная, Катя не может передвигаться без помощи близких. Три года лечения в больницах не дали положительного результата. Катя рассказывала об этом Валентину Ивановичу со слезами — она была в полной растерянности, и не только из-за болезни, но и из-за противоречивых советов разных специалистов.

Миелит пока, к сожалению, не лечится, и потому Дикюль мог бы сочувственно развести руками и объяснить девушке, что реальную помощь она ни от кого не получит. Но он, несмотря на то что время приема давно закончилось, отложил другие дела и стал беседовать с Катей. В тот момент она находилась в его кабинете и наблюдала за происходящим.

— Я, миленькая, не врач, никого не лечу, а просто помогаю людям самим вытягивать себя. Хотите, скажу вам всю правду? Если вы собой серьезно не займетесь, то ваше состояние



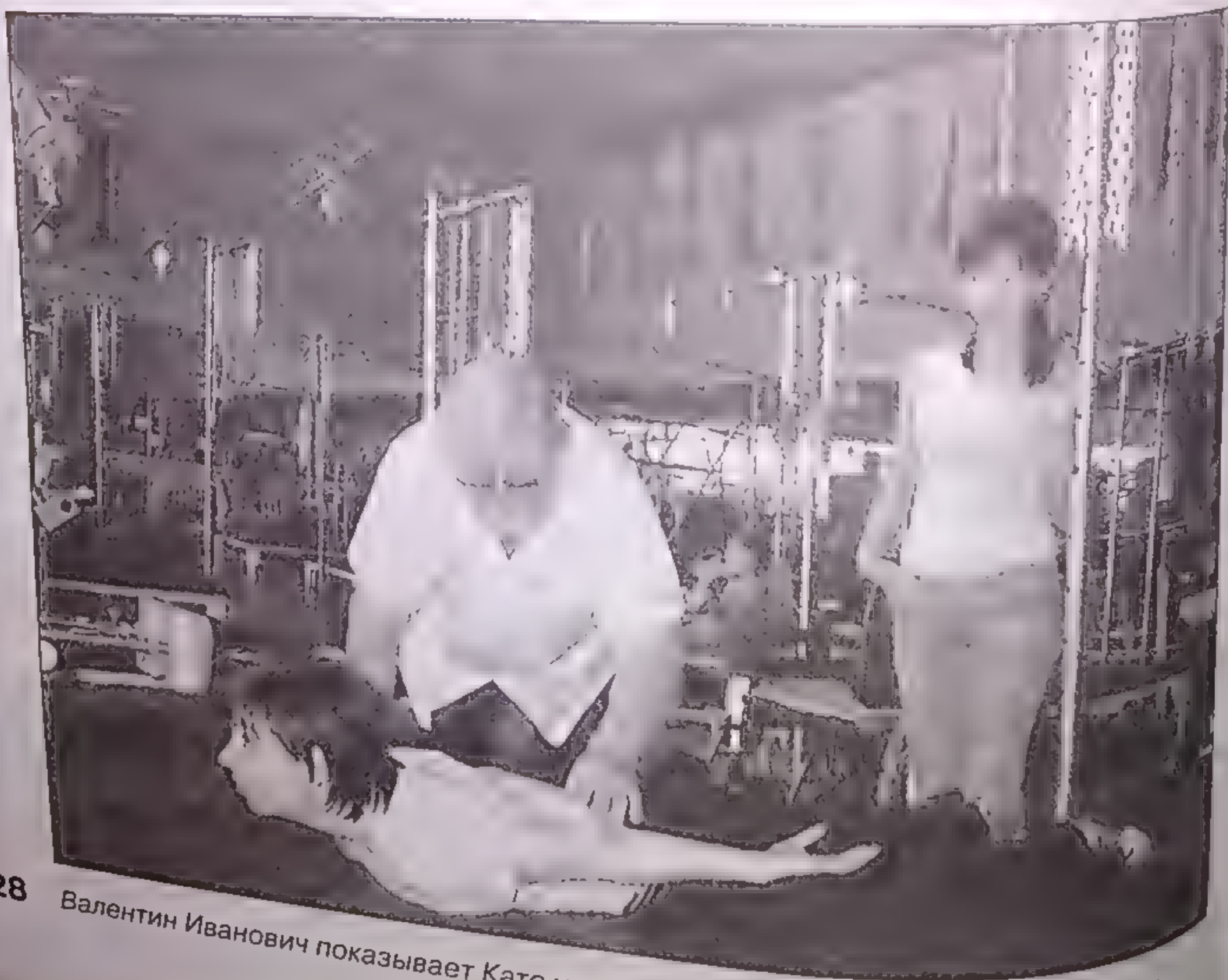
будет ухудшаться, потому что в больницах вашей реабилитацией заниматься некому. Медикам недосуг возиться с такими больными, да и не все знают, что делать в подобных случаях. Время и так упущено, поэтому я предлагаю разозлиться на свою болезнь, поверить в себя и с таким настроем бороться за себя каждый день и каждую минуту. Это будет ваша победа над болезнью.

Пока девушка слушала Дикуля, слезы ее постепенно высыхали, лицо преображалось, в глазах засветилась надежда. Увидев, что слова его подействовали, Валентин Иванович предложил пройти в спортивный зал и показал Кате ряд упражнений. Он объяснил, что сейчас для нее главное — работать со спиной, с боковыми мышцами, чтобы заставить действовать ноги.

— Разве это возможно в моем случае?

— Конечно возможно. Правда, те мышцы, которые всегда участвовали в движении ног, действительно не будут работать, потому что до них не доходят импульсы от спинного мозга. Но мы на своих занятиях учим больных перепрограммировать центральную нервную систему на включение в движение совсем других, незадействованных мышц туловища. Постепенно эти «спящие» мышцы пробуждаются.

Катя посетовала, что, к сожалению, не сможет посещать центр — у них с сестрой нет родных и знакомых в Москве и нет денег, чтобы снять квартиру. Поэтому Валентин Иванович попросил инструктора-методиста Елену Дианову ознакомить девушек с комплек-







Елена закрепила ноги Кати на специальном столе с грузом и показала Любе, как под его весом нужно сгибать и разгибать сестре колени

сом упражнений и нарисовать тренажеры, необходимые для его выполнения.

— С каждым повтором, — объяснял Валентин Иванович Кате, — старайся формировать ощущение, что ноги твои сами движутся, и закрепляй его в своем воображении. Постоянно представляй, как легко сгибаются и разгибаются суставы, какие прочные и эластичные у тебя мышцы. Конечно, это нелегко, ведь от тренировки с грузом очень устаешь, но чем больше воли и настойчивости ты проявишь, тем лучше будет результат. Еще помни: никаких рывков, все движения должны быть очень плавными, нагрузка — постепенной, до ощущения легкого дискомфорта.

Подобными рекомендациями Дикуля воспользовались десятки тысяч людей с нарушениями функций

движения. И те, кто тренировался упорно и добросовестно, достигали успеха.

Эта система реабилитации продумана и выстрадана самим Валентином Ивановичем Дикулем — человеком, внесенным в Книгу рекордов Гиннесса. Сорок один год назад в момент выступления молодого циркового артиста Валентина Дикуля лопнула стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Упав с 13-метровой высоты, он получил тяжелый компрессионный перелом позвоночника с нарушением функций спинного мозга. Врачи помогли ему выжить, но надежды восстановить подвижность не оставили. Ноги стали «чужими», хоть коли, щипай, режь их, — они ничего не чувствовали. Приговор был жестокий: ногами станет инвалидная коляска.



Но Валентин, выросший в детдоме и привыкший самостоятельно справляться с трудностями, не собирался сдаваться. Выписавшись из больницы, он стал вести детский цирковой кружок в доме культуры — цирк для него был главным в жизни. После занятий с ребятами он тренировался сам. Несмотря на запреты врачей и недоумение окружающих, выполнял разнообразные силовые упражнения с помощью резиновых жгутов, стульев, табуреток (никаких тренажеров в те годы не было). Тренировался до изнеможения, через сильнейшую боль в позвоночнике — порой до потери сознания. А ночами читал книги по медицине, по крупицам отыскивая нужную информацию, чертил будущие тренажеры, разрабатывал оригинальную систему реабилитации инвалидов-спинальников с помощью физических упражнений. Причем сам же их апробировал, нередко во вред себе — нагрузка зачастую превышала возможности организма. Но это его не останавливало — каждый раз он начинал тренинг заново.

Так прошло два долгих и трудных года, пока «безнадежный инвалид» не сделал первый шаг. Вдохновившись победой, он начал ежедневно отрабатывать шаговое движение в сконструированных им металлических сапогах, которые фиксируют ноги и помогают включать в движение мышцы туловища. За счет разработки этих мышц он шаг за шагом преодолевал все увеличивающиеся расстояния и в конце концов стал ходить без вспомогательных средств.

Продолжая тренировки со все более возрастающей нагрузкой, Дикуль вернулся в свой любимый цирк уже в качестве силового артиста,

поднимающего сверхтяжести. Он был одним из первых, кому удалось поднять над собой машину «Москвич», штангу суммарным весом 1170 кг (при собственном весе 121 кг), носить по манежу живую лошадь. Эти достижения и были зафиксированы в Книге рекордов Гиннесса.

За советом к нему стали обращаться люди (письма от инвалидов и их родных приходили мешками), и Валентин Иванович не мог им отказать. Так возникла идея создать центр реабилитации, который и был открыт Минздравом РФ еще в советское время.

Центр оснащен уникальными тренажерами для восстановления опорно-двигательного аппарата. Они созданы по разработкам Валентина Ивановича.

Дикуль и сегодня находится в творческом процессе — вместе с инженерами придумывает, как расширить возможности оборудования, приспособляя его для тренировок разных групп мышц. Рассказывают, что какие-то редкие цепи он вез из Италии в чемодане, заплатив огромную сумму за перевес.

К сожалению, не все желающие могут лечиться в московских центрах, работающих по методике Дикуля, — не всем это по карману. Именно поэтому мы в нескольких номерах будем публиковать его методику, чтобы тысячи людей с заболеваниями позвоночника могли ею воспользоваться. Первый комплекс упражнений (щадящий) будет адресован людям, не имеющим опыта тренировок, пожилым, ослабленным, постоянно испытывающим боль в позвоночнике. ■

*Продолжение следует*

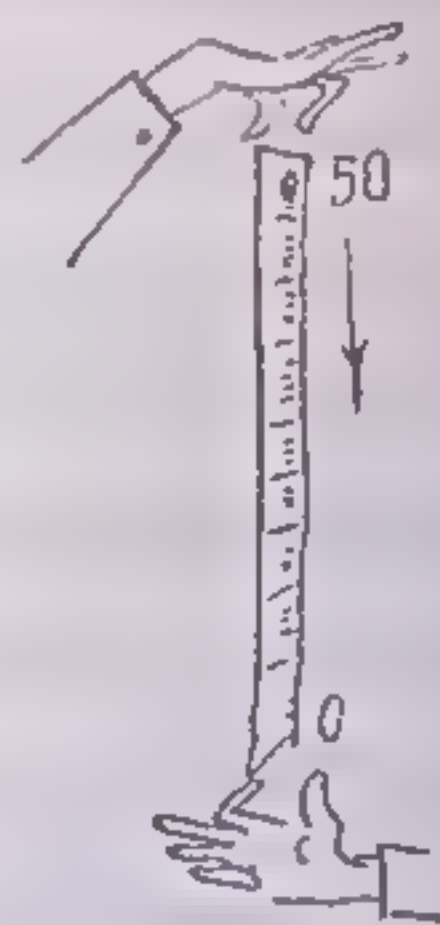
*Фото Сергея Яраева*



# СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Известно, что наше самочувствие зависит не от паспортного, а от биологического возраста. Американский ученый Рэй Уолфорд (в свои 64 года он выглядел сорокалетним) предложил желающим четыре теста. Они покажут, стоит ли записывать себя в старики или можно повременить. Вот эти тесты.

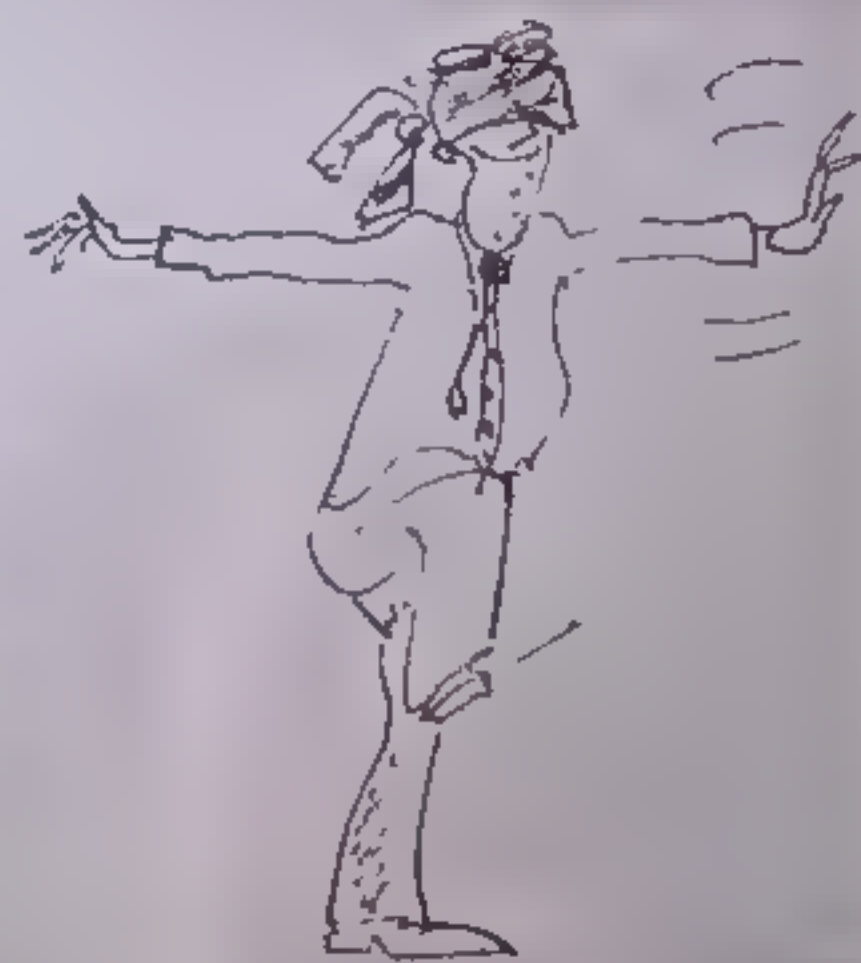
**Тест с линейкой.** Кто-нибудь держит перед вами на уровне первой отметки пятидесятисантиметровую линейку и в какой-то момент отпускает ее. Ваша задача — поймать линейку большим и указательным пальцами. Молодые схватят ее приблизительно на цифрах 25-30, а пожилые — на цифре 15.



**Тест «защемление».** Он поможет определить возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так 5 секунд. А теперь посмотрите, как долго продержится след от защемления. У молодых он исчезнет быстро, секунд за пять. А у пожилых может держаться и 30, и 50 секунд.



**Тест «поза аиста».** Он оценивает вашу способность удерживать равновесие. Сколько вы можете простоять босиком на одной ноге, закрыв глаза и раскинув руки в стороны? Молодые люди простоят более 30 секунд, а пожилые не продержатся и пяти.



**Тест с газетой.** Он поможет оценить ваше зрение. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 года — при удалении ее на 14 см, в 60 лет это расстояние увеличивается до метра.



Татьяна Абрамова

# РАЗНОЦВЕТНОЕ ПИТАНИЕ

Разнообразие яркой цветовой гаммы, существующее в природе, люди научились использовать для улучшения качества своей жизни. Создан целый ряд терапевтических методик, основанных на полезном воздействии цвета на организм человека. Цветотерапию применяют при лечении зрения, некоторых психических расстройств. Разработана и «цветовая» диета. Это новый подход к питанию, основанный на том, что продукты разных цветов имеют свои индивидуальные особенности. Зная их, можно помочь своему организму укрепить здоровье.



Цв  
Ос  
фр  
зел  
цес  
хло  
гем  
чае  
ч  
хло  
лен  
так  
тем  
при  
но-к  
руш

## Цве

Фла  
это  
акти  
в ка  
обес  
орга  
преп  
ях, ул  
гание  
веса  
их де  
личес  
ние т  
ной н  
Про  
ют не  
но-ки  
дейст  
богат  
ные си  
жаник  
проду  
Сам  
считаю  
ский пе  
Поск  
то-ора  
дающе  
специа



## Цвет зеленый — хлорофилл

Основной составляющей всех зеленых овощей и фруктов является хлорофилл (от греч. *chloros* — зеленый). Он вырабатывается растениями в процессе фотосинтеза. По химическому составу хлорофилл похож на красный пигмент крови — гемоглобин. Но зеленая «кровь» растений отличается от человеческой наличием атомов магния.

Чтобы насытить свой организм столь полезным хлорофиллом, необходимо употреблять все зеленые овощи и фрукты, лучше — в сыром виде, так как хлорофилл очень чувствителен к высоким температурам. Это укрепит иммунитет, поможет при лечении целого ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при нарушении сна, депрессивных состояниях и т.д.

## Цвет желтый и оранжевый — флавоноиды

Флавоноиды (от латинского *flavus* — желтый) — это общее название природных биологически активных веществ желтого цвета, содержащихся в каждой животной и растительной клетке. Они обеспечивают ускорение химических реакций в организме человека, уменьшают вязкость крови, препятствуя возникновению тромбов в артериях, улучшают переваривание, стимулируют сжигание жиров, способствуют увеличению роста и веса тела в подростковом возрасте. Кроме того, их действие направлено против избыточного количества свободных радикалов. Кстати, появление трещинок в углах рта свидетельствует о явной нехватке в организме флавоноидов.

Продукты желтого и оранжевого цвета укрепляют нервную систему, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, оказывают благотворное действие на работу лимфатической системы, они богаты витамином С и потому укрепляют защитные силы организма. Благодаря высокому содержанию бета-каротина и витаминов группы В, эти продукты улучшают состояние кожи и волос.

Самыми богатыми источниками флавоноидов считаются абрикосы, апельсины, лимоны, болгарский перец, цветки липы, календулы и зверобоя.

Поскольку каротиноиды, содержащиеся в желто-оранжевых фруктах, имеют такое же возбуждающее и освежающее действие, что и кофе, то специалисты по цветовой диете предлагают ис-

Зеленый цвет способствует внутренней гармонии человека, он восстанавливает силы и улучшает настроение, особенно в конце дня. Предлагаем несколько рецептов «зеленых» закусок и напитков.

### Закуски

#### Виноград с творогом

Смешайте 250 г обезжиренного творога, 1 ст. ложку молока или сливок, 1 ч. ложку лимонного сока, 100 г зеленого мелко порезанного винограда, 1 ч. ложку семян подсолнечника.

#### Мюсли с киви

Возьмите 1 киви, 125 г йогурта, 1 ч. ложку изюма, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложку меда. Киви нарежьте мелкими кубиками и смешайте с йогуртом, изюмом, хлопьями и медом.



**Молочный рис  
с зеленым яблоком**  
100 г риса, 1 зеленое  
яблоко, 100 мл молока,  
корица по вкусу,  
1 ст. ложка любых  
орехов.

Сварите на воде рис,  
протрите через сито,  
добавьте молоко  
и разогрейте  
на медленном огне.  
Затем положите  
натертое на мелкой  
терке зеленое яблоко  
вместе с кожурой,  
добавьте корицу,  
посыпьте  
измельченными  
орехами.

пользовать их в середине дня. Подойдет, напри-  
мер, молочный коктейль с персиком, лимонно-  
ананасовый напиток, свежавыжатый апельсино-  
вый сок, натуральный йогурт с кусочками груши,  
творог с папайей и бананом.

### **От оранжевого до красного — каротиноиды**

Оранжевые и красные каротиноиды, которые со-  
ставляют основу продуктов этих цветов, стимули-  
руют иммунную систему, противодействуют раз-  
рушающим клетки свободным радикалам и конт-  
ролируют процесс строительства клеток. Кароти-  
ноиды защищают организм от многих видов рака,  
в частности рака груди, легких, желудка, проста-  
ты. Особенно много каротиноидов в моркови, аб-  
рикосах, персиках, помидорах.

А вот для глаз наиболее важными являются  
особые, желтые каротиноиды. При их дефиците  
не только ухудшается острота зрения, но и воз-  
никают тяжелые заболевания глаз, например ка-  
таракта. Желтые каротиноиды содержатся пре-  
имущественно в моркови, тыкве, ягодах облепи-  
хи и шиповника, желтых сортах винограда, сли-  
вочном масле, яйцах.

Красный каротиноид, который находится в по-  
мидорах, арбузах, шиповнике, называется лико-  
пином. Из всех каротиноидов именно он лучше  
всего всасывается в кровь. Ликопин предотвра-  
щает образование злокачественных опухолей,  
предупреждает развитие атеросклероза, ин-  
фаркта миокарда.

Биологически активные вещества в продуктах  
красного цвета повышают работоспособность,  
стимулируют обмен веществ и т.д.

### **От красного до синего — фенол**

Продукты, богатые феноловыми кислотами, легко  
узнать по яркому красному, пурпурному или сине-  
му цвету. Фенол — наиболее часто встречающийся  
в природе антиоксидант, содержащийся в ово-  
щах и фруктах. Он регулирует рост растений, за-  
щищает их от вредителей и грибов. Попадая в ор-  
ганизм человека, он стимулирует кровообраще-  
ние, проявляет активность против самых разнооб-  
разных возбудителей инфекционных болезней,  
препятствует образованию раковых клеток, спо-



способствует выработке глутамина — аминокислоты, считающейся самым активным «очистителем» в организме, борется против опасных клеточных ядов и токсинов, укрепляет иммунную систему.

Особенно высокая концентрация фенола в черной смородине, чернике, голубике, бруснике, гранатах и краснокочанной капусте.

На завтрак хорошо съесть овсяную кашу с брусникой или клюквой, мюсли с любыми красными ягодами, выпить вишневый, томатный, клюквенный сок или сок красной смородины.

Если днем вы устали или почувствовали, что работа не ладится, выпейте любой ягодный или фруктовый сок (или компот) красного цвета. Это обеспечит приток энергии. А если такой напиток приготовить на основе кефира или молока, то можно получить еще и дополнительную порцию кальция.

### Синий и фиолетовый — антоциан

Антоциан — растительное вещество, имеющее цвет от синего до фиолетового. Попадая в организм, оно стимулирует кроветворную функцию, а самое главное — оказывает положительное влияние на крепость кровеносных сосудов. Антоциан содержится в основном в синем винограде, чернике, вишне, черешне, баклажанах.

Продукты синего цвета содержат компоненты, улучшающие кроветворение. Они укрепляют стенки сосудов, успокаивают нервы, обеспечивают здоровый сон и могут использоваться как эффективное противовоспалительное средство.

Придерживаться «цветовой» диеты легко. Во-первых, она не предполагает никаких ограничений. Достаточно лишь, зная свои заболевания, дополнять рацион теми или другими продуктами, в основном растительного происхождения. Во-вторых, она ни у кого не вызовет протеста: вряд ли кто-нибудь наотрез откажется от фруктов и овощей. Не нравятся баклажаны — замените их виноградом или черникой (или соком из этих ягод). Не любите гранаты — ешьте черную смородину (или варенье из нее). Избегаете сливочного масла — выбирайте морковь и шиповник. И наконец, «цветовая» диета хорошо запоминается, ведь в памяти остается зрительный образ ярких и полезных продуктов.

### Напитки

#### *Коктейль с огурцом*

Натрите огурец на терке и взбейте в миксере вместе с кефиром и мелко нарезанным укропом. В коктейль положите несколько кубиков льда.

#### *Коктейль с авокадо*

Мякоть авокадо и банана нарежьте кусочками, залейте яблочным соком, наполовину разведенным кипяченой водой, и взбейте в миксере.

#### *Коктейль с киви и зеленым чаем*

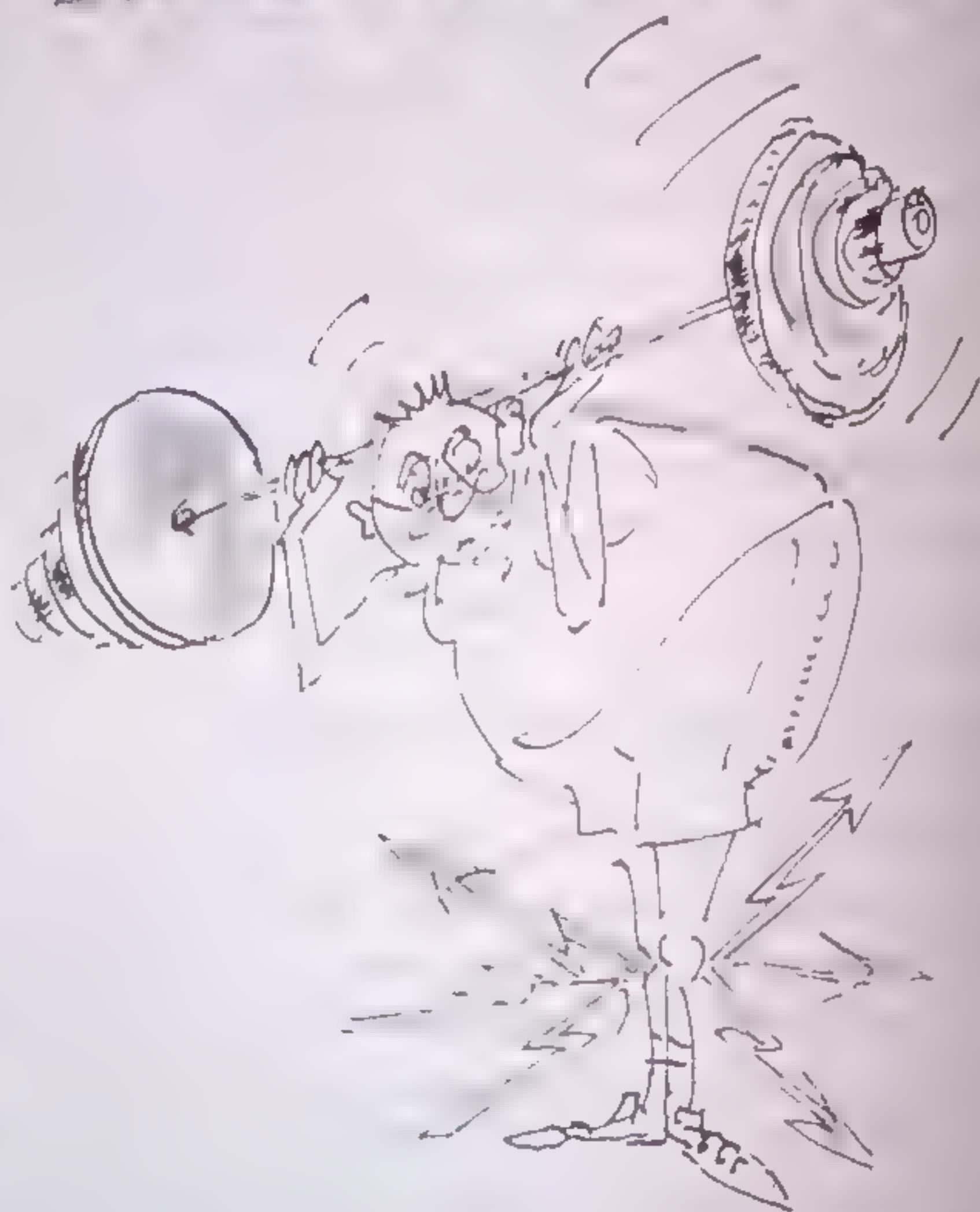
Заваренный зеленый чай остудите и взбейте миксером вместе с мякотью киви, дыни, соком лимона. Сверху посыпьте свежей мелко нарезанной лимонной мятой.



Альберт Валентинов

# БЕРЕГИТЕ КОЛЕНИ!

Почему порванные коленные связки так плохо восстанавливаются? Занявшись этим вопросом, российские исследователи сделали неожиданное открытие: оказалось, что коленный сустав — необычайно сложный по своему устройству орган, сравнимый по некоторым функциям, как это ни парадоксально звучит, с головным мозгом.



Казалось бы, что может быть сложного в коленке? Сустав как сустав, каких немало в нашем теле. Так медики и относились к нему за всю тысячелетнюю историю медицины. Только оказалось, что он совсем не такой, как остальные. В первую очередь потому, что выполняет важнейшую функцию — осуществляет наше перемещение в пространстве: позволяет ходить, бегать, прыгать. Попробуйте проделать все это, не сгибая или не разгибая колено. А некоторым неудачникам, порвавшим связки, так и приходится прихрамывать всю жизнь. Чаще всего эта неприятность подстерегает спортсменов или артистов балета, и в ряде случаев врачи помочь им не могут. Почему? На этот вопрос ответили

сотрудники Института морфологии человека РАМН во главе с доктором биологических наук, профессором Сергеем Савельевым.

Такую задачу перед исследователями поставили шесть лет назад врачи Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО), которые никак не могли понять, почему оперированное колено так плохо восстанавливается. Связка, как всегда считалось, всего лишь механическая деталь; и, на первый взгляд, восстановить ее не так уж сложно: можно ее просто сшить, а можно заменить. Для протезирования хирурги применяют самые разные материалы — сухожилия, которые берут с надколенника, лавсановые нити, металличе-



ские тросики. Но в любом случае результат обычно неутешителен для пациента: колено уже не может полностью восстановиться, к тому же возникают различные осложнения. В чем же дело?

Профессору Савельеву и его коллегам понадобилось шесть лет, чтобы ответить на этот вопрос. Пытаясь разобраться в проблеме, они стали изучать устройство коленного сустава у разных четвероногих, начиная с лягушек. И оказалось, что у всех животных самая главная и самая уязвимая часть сустава — так называемый крестообразный комплекс, состоящий из двух связок, передней и задней. И чем выше организовано животное, тем сложнее у него устроен этот комплекс. Самый сложный — у человека. Если у примитивных позвоночных связки выполняют чисто механическую функцию, то у человека это, можно сказать, уникальная сигнальная система, своего рода суперрецептор.

Эта маленькая «деталька», чуть толще карандаша, пронизана множеством нервных волокон. Внутри нее огромное количество механических рецепторов разных типов, реагирующих на сжатие, давление, кручение и т.д. А количество сосудов, снабжающих связки кровью, сравнимо с тем, что находится в головном мозге. Когда же исследователи изучили микроструктуру связок, то были поражены. Каждая связка устроена по типу «матрешки» — состоит из 12-16 маленьких связочек, отделенных друг от друга оболочкой, и к каждой подходит собственный кровеносный сосуд и нерв. В свою очередь каждая из маленьких связочек состоит из нескольких десятков внутренних суперсвязочек, тоже имеющих собственные нервные окончания. Образуется уникальный

механический аппарат — супердатчик, в котором около 300 разных рецепторных систем!

— Этот аппарат очень точно оценивает нагрузку, которую испытывает сустав в каждый момент времени, и координирует работу и самого сустава, и всех окружающих мышц, — объясняет профессор Савельев. — Информация от всех рецепторов поступает в мозг, там моментально происходит проверка и суммируется результат — например, нагрузка слишком велика. Тут же поступает команда: изменить положение ноги. И мы непроизвольно начинаем шевелить ногой, переступить на месте. Таким путем связки спасаются от разрывов.

Есть и еще одна особенность нашего колена: нервные волокна, по которым идет сигнал от связок, не простые, а сверхпроводимые. Обычная скорость распространения нервного импульса от какого-либо органа в мозг и обратно — от 4 до 80 метров в секунду. Здесь же она превышает 180 метров в секунду — все для того, чтобы реакция на нагрузку была моментальной. Вот почему замена связок лавсановыми нитями или металлическими тросиками не дает ожидаемого эффекта: не могут они передавать информацию с такой скоростью. Профессор Савельев рекомендует хирургам при разрывах связок не заменять их другими материалами, а максимально сохранить то, что от них осталось. Так уже поступают в Федеральной клинике Центра артоскопии, спортивной травматологии и ортопедии Национального медико-хирургического центра им. Н.И.Пирогова.

А каждому из нас надо сделать такой вывод: колени надо беречь. Слушать их сигналы и не допускать чрезмерных нагрузок.

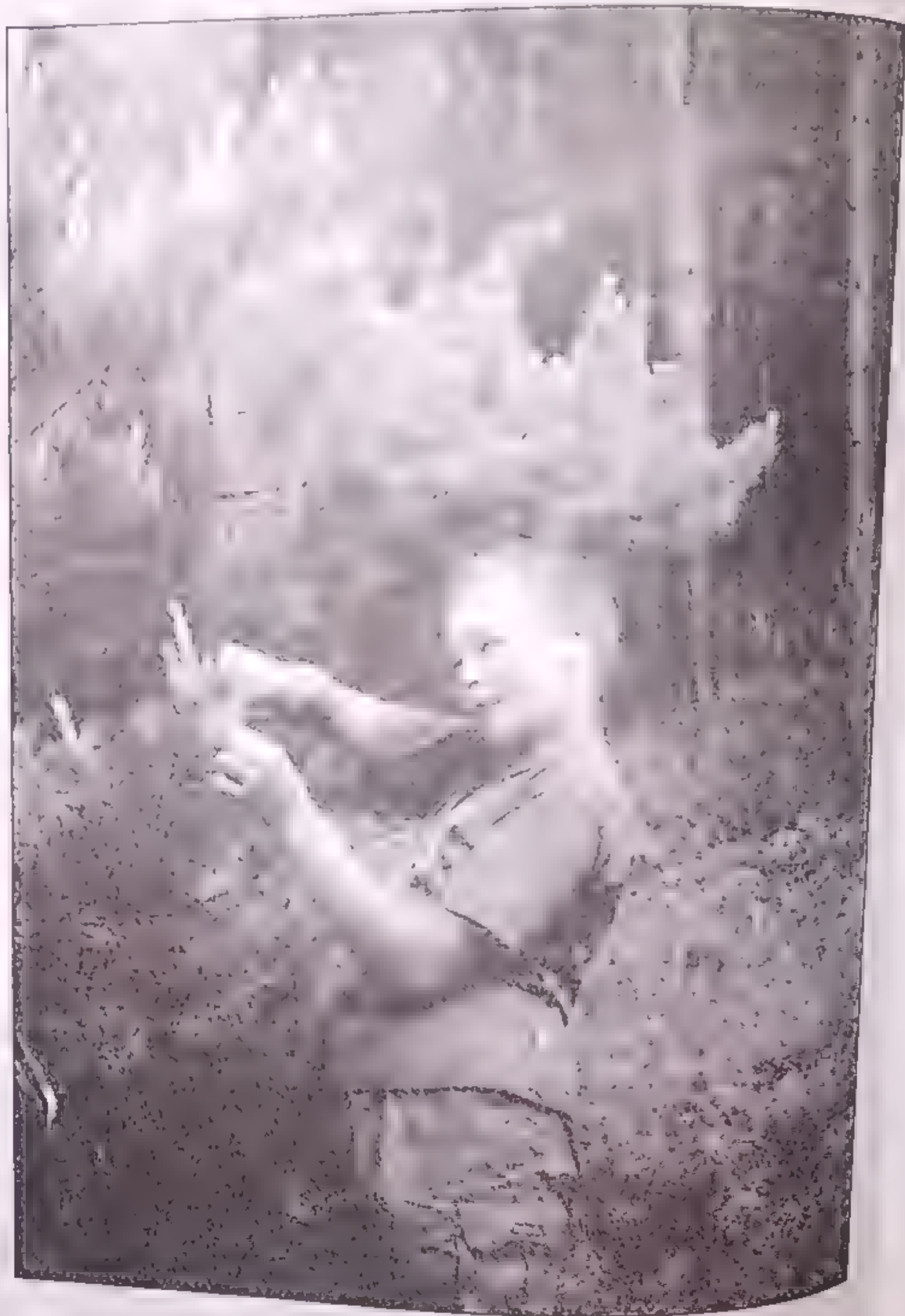


Рашид Нуруллин

# Как я вылечил отца

(письмо в редакцию)

Недавно мы получили письмо от ученика 8-го класса Рашида Нуруллина. В этом письме он рассказывает, как своими средствами помог отцу избавиться от болей в суставах. Мы решили опубликовать это письмо. Может быть, его опыт пригодится кому-нибудь из наших читателей.



В январе этого года мой отец на даче перетаскивал двухкубовую емкость для воды, после чего у него начались сильные боли под лопаткой, а также в плечевом и локтевом суставах. Иногда облегчение наступало лишь в положении лежа. Пришлось обратиться к врачу. Терапевт выписал ему лекарства, но ничего не помогало. В поликлинике почему-то посоветовали обратиться в инфекционную больницу, но и там помощи он не получил.



Пока отец лежал в больнице, я решил найти в литературе какие-нибудь народные средства. Мне попало одно, которое меня заинтересовало, — прикладывать к больному месту прогретые хвойные опилки. Опилки у меня не было, но лес у нас рядом. Я принес хвойных веток. Иголки и тонкие веточки пропустил через мясорубку. Два тряпичных мешочка (25x40 см) наполнил хвойной массой, а свободный край зашил. Затем отобрал только иголки, тоже пропустил через мясорубку, размешал в теплой воде и процедил через крупное сито. После того как осадок осел на дно, воду слил, а осадок подсушил — получилась густая паста. Добавил туда готовую горчицу, красный перец, подсолнечное масло и все размешал до состояния густой мази. Кроме того, у меня была кашка из листьев конопыря на спирту, заготовленная еще летом, добавил и ее в свою мазь, все хорошенько размешал. Готовую мазь закачал шприцем в пустой пластмассовый тюбик и закрыл.

Траву конопырь наши соседи привезли с Алтая — они накладывают ее на ранки, фурункулы, ссадины. Правда, в книгах по лекарственным травам я такого названия не нашел, поэтому не знаю, правильно ли оно.

Когда отец вернулся из больницы в том же состоянии, в каком и лег, лечить его принялся я. Уложил отца на кровать, предварительно подстелив под простыню пленку, разогрел в теплой воде мешочки с хвойной массой и приложил к больным местам, полностью закрывая болезненную область. Сверху укутал одеялом. Через полчаса все снял, насухо вытер кожу и стал массиро-

вать больные места, втирая приготовленную мной мазь. Отец только кряхтел, но заметил, что боль уходит, только сильно жжет кожу. После массажа я снова прикладывал теплые мешочки с хвоей на 20 минут, а затем укутывал его теплым одеялом.

В первые три дня проводил такую процедуру раз в день, затем — по два раза в день. Через неделю отец встал на ноги, медленно, но свободно начал двигать рукой. Еще через неделю он рискнул пройтись на лыжах. Места у нас красивые, лесная лыжня всех притягивает к себе. Через два дня отец радостно сказал: «Кажется, обошлось!» — и продолжал ходить на лыжах.

В начале дачного сезона он уже безболезненно копал огород, делал все обычные дачные дела. Еще успевал ходить с нами на теннисный корт, где молодым не уступал, а ведь он уже 7 лет на пенсии!

Когда я вылечил отца, мама поехала с моей мазью к бабушке — у нее тоже болели суставы. Мазь помогла и ей. Я думаю, что это не простое совпадение — видимо, средство это действительно хорошее.

Такую процедуру может повторить каждый, вреда она не принесет — только пользу. Я только не могу точно сказать, сколько какого компонента для хвойной мази нужно брать в граммах, все делал по принципу: «Кашу маслом не испортишь».

Люди говорят: «Главное — это здоровье». Поэтому я решил поделиться своим опытом с читателями журнала. Лечитесь и будьте здоровы.

Нуруллин Рашит, 13 лет  
453500, г. Белорецк,  
ул. Федора Алексеева,  
д. 35, кв. 43



Аида Карамышева, кандидат биологических наук

# УКОЛ В СЕРДЦЕ



В Научно-исследовательском институте канцерогенеза Российского Онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина РАМН в Москве ведутся работы по созданию принципиально новых препаратов — лекарств будущего. Об этом рассказывает старший научный сотрудник лаборатории генетики этого института Аида Фуадовна Карамышева.

Прежде всего эти препараты дают надежду на исцеление больным раком и ишемической болезнью сердца. Дело в том, что есть пациенты, которым обычными способами (лекарства, операции) помочь бывает невозможно — лекарства вызывают много побочных эффектов, а операцию больной не в состоянии перенести. Единственная надежда — принципиально новые способы лечения.

Пока проведены только клинические исследования и у нас, и за рубежом, но уже есть обнадеживающие результаты. Например, после лечения новыми лекарствами почти у всех больных с тяжелой формой ишемической болезни сердца исчезали стенокардические приступы, они реже стали прибегать к сильнодействующим медикаментам. Но новые лекарства помогут не только от рака и болезней сердца. Известно, что неправильный рост кровеносных сосудов — а именно его исправ-



Аце



аты дают надежду на  
и ишемической бо-  
м, что есть пациенты  
бами (лекарства, оле-  
возможно — лекарст-  
х эффектов, а опера-  
нии перенести. Един-  
нципиально новые са-  
о клинические иссле-  
бежом, но уже есть от-  
аты. Например, после  
оствами почти у всех  
али стенокардической бо-  
ментам. Но новые ле-  
ко от рака и болезней  
правильный ра-  
его иссле-

ляют новые препараты — проис-  
ходит при более чем 20 различных  
недугах. Среди них артрит, псори-  
аз, глаукома, язва желудка, бо-  
лезни Крона и Альцгеймера.

Как же действуют новые лекар-  
ства? Известно, что любая клетка  
нашего организма нуждается в пи-  
тании. Кровь доставляет пита-  
тельные вещества и кислород че-  
рез разветвленную систему ка-  
пилляров, пронизывающих все  
органы и ткани. В организме  
взрослого человека уже сформир-  
ованная сосудистая система  
обычно не изменяется. И только  
во время определенных процес-  
сов (которые строго контролиру-  
ются организмом), таких как жен-  
ские репродуктивные циклы, пе-  
риод беременности или заживле-  
ние ран, может происходить обра-  
зование новых сосудов. Чтобы  
«построить» дополнительные кро-  
веносные сосуды, вырабатывают-  
ся специальные вещества — рос-  
товые факторы, заставляющие  
размножаться клетки, из которых  
строится сосуд.

Правда, этот процесс, напоми-  
нающий разрастание корневой  
системы у растений, может проис-  
ходить и при различных патологи-  
ях — раке, атеросклерозе, язвен-  
ной болезни, аутоиммунных забо-  
леваниях.

В некоторых случаях, например  
при ишемической болезни сердца,  
важно ускорить образование новых  
капилляров, чтобы клетки сердеч-  
ной мышцы получали достаточное  
питание. Но существуют ситуации,  
когда, наоборот, этот процесс необ-  
ходимо затормозить, например при  
раке, чтобы вновь образовавшиеся  
опухолевые клетки не могли полу-  
чать необходимые им питательные  
вещества.

Именно ускорить или затормо-  
зить образование новых сосудов  
призваны разрабатываемые но-  
вые лекарства. Как это можно сде-  
лать? Увеличивая или уменьшая  
тем или иным способом количест-  
во ростовых факторов в поражен-  
ных тканях или органах. Для этого  
больным вводят специальное ле-  
карство или ген, которые либо  
продуцируют эти факторы, либо,  
наоборот, связывают их, не давая  
взаимодействовать со своими  
клетками-мишенями.

Иногда сама процедура напоми-  
нает обычный укол. Есть и другие  
способы воздействия. В Центре  
сердечно-сосудистой хирургии им.  
Бакулева, например, применяется  
метод трансмиокардиальной ла-  
зерной реваскуляризации. Как уже  
было сказано, сосуды быстро рас-  
тут при заживлении ран. Так вот, бы-  
ло решено использовать эту осо-  
бенность для лечения. Процедура  
такова. С помощью тонкой иглы или  
лазерного луча в сердечной мышце  
делаются тонкие каналы, то есть на-  
носятся травмы. В результате начи-  
нают быстро образовываться новые  
кровеносные сосуды. Состояние  
больного после такой операции  
резко улучшается. Клетки сердца  
перестают испытывать недостаток  
в кислороде.

Новый метод может помочь и  
онкологическим больным. Извест-  
но более 300 веществ, способных  
тормозить рост сосудов. Есть сре-  
ди них давно известные лекар-  
ства, например талидомид, кото-  
рый раньше назначали в качестве  
противорвотного средства. Сей-  
час в Великобритании им пытаются  
лечить рак лег-  
ких и почек. Кстати, в США талидо-  
мид уже давно используют при ле-  
чении афтозного стоматита, синд-



рома Бехчета, лепры, то есть тех заболеваний, которые имеют самое прямое отношение к неправильному росту кровеносных сосудов. Так что старые лекарства таят в себе немало полезных свойств, которые обнаруживаются порой через десятки лет после их создания.

Надо сказать, почти все лекарства, тормозящие рост сосудов, используются еще в качестве экспериментальных. Тем не менее ими уже пролечено более 7000 пациентов. Сейчас уже можно сказать, что обнадеживающие результаты получены при лечении больных раком мозга, молочной железы, почек.

Новые препараты имеют преимущества перед обычными противоопухолевыми средствами. После лечения новыми препаратами разрушаются не сами клетки, а питающая их кровеносная сеть, из-за чего опухоль исчезает или уменьшается в размерах. Правда, потом она может начать расти снова, но лечение можно повторить или даже проводить постоянно — лекарство все равно будет эффективно.

При лечении же обычными противоопухолевыми средствами поражаются сами раковые клетки, а они со временем приобретают устойчивость, и лекарство просто перестает на них действовать. Кроме того, лечение новыми препаратами практически не дает осложнений.

Многим известен противоопухолевый препарат под названием «акулий хрящ». Однако после проведения большого клинического испытания на больных раком легкого, молочной железы, толстой кишки, простаты, мозга и крови

вывод ученых был однозначен: акулий хрящ как самостоятельное лекарство совершенно неэффективен. Но все-таки именно акулий хрящ стал прообразом первого в мире противоопухолевого препарата, тормозящего рост кровеносных сосудов, — ангиостата. Разработала его канадская компания «Этерна».

Ангиостат — это особым образом очищенное вещество хряща, которое действительно замедляет рост новых сосудов опухоли. Клинические исследования показали, что ангиостат эффективен при лечении рака легкого и почек. Препарат может оказаться полезным также при лечении псориаза, глаукомы, артрита, осложнений сахарного диабета. Пока клинические испытания еще не завершены, ангиостат разрешен к применению в США, Канаде, России и некоторых других странах только в качестве пищевой добавки.

Затормозить и даже остановить рост опухоли могут бактериальные инфекции. Причем если раньше считалось, что бактерии резко активизируют работу иммунной системы, то при проведении опытов на животных было замечено, что даже в организме с сильно ослабленным иммунитетом рост опухолей замедляется, то есть инфекция действительно непосредственно влияет на построение системы кровоснабжения опухоли.

Во многих растительных продуктах имеются вещества, сдерживающие рост сосудов. Это, например, всем хорошо знакомая соя. Ее, как известно, используют для профилактики рака. Не исключено, что это полезное свойство сои в какой-то степени связано именно с подавлением роста сосудов.



Борис Боcharов, кандидат биологических наук

# ПОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО, ВРЕДНО НЕ ПОТЕТЬ

## Что такое пот

Секрет потовых желез, пот, представляет собой бесцветную, слегка соленую жидкость. Кроме воды, которой в поте 98-99%, он содержит азотистые вещества (мочевину, креатинин, аммиак), некоторые аминокислоты (серин, гистидин), следы белка, летучие жирные кислоты, холестерин, соли щелочных металлов (преобладает хлорид натрия) и другие вещества. По физиологическому составу пот совпадает с мочой, в нем те же компоненты — мочевина, креатинин, мочевиная кислота, органические соли. Существенное отличие — концентрация компонентов в поте в 10 раз меньше, чем в моче.

Ежедневно из потовых желез взрослого человека выделяется от 750-1000 мл секрета (в умеренном климате) до 10 л и более (в жарких странах). Количество и состав выделяемого пота зависят от многих факторов: конституции и строения тела, душевного состояния человека (волнение или покой), температуры окружающей среды, от количества выпитой жидкости и некоторых других.

Потовые железы наряду с кожей и почками являются главными органами терморегуляции тела, очищения организма от токсинов, их нормальная работа — залог хорошего состояния здоровья.

## Почему мы потеем?

В нашем теле поддерживается постоянный температурный баланс. Однако если приток тепла увеличивается, баланс нарушается — нам становится жарко. Чтобы восстановить равновесие, организму нужно увеличить теплоотдачу. Это достигается через потение. Выделение пота сопровождается увлажнением поверхности тела (ведь пот — это в основном вода), а испарение влаги приводит к снижению температуры тела и

Имидж уважающего себя современного человека не допускает и намека на неприятный запах. Особенно отвращает запах пота. Для того чтобы избежать его, многие пользуются специальными косметическими средствами.

Но оказывается, они обладают разными свойствами.

И для того чтобы не навредить себе, надо хорошо ориентироваться в море косметической продукции.

Но сначала давайте разберемся в самом механизме потоотделения.



**6** километров — на такую длину растянутся потовые железы человека, если их выстроить в одну линию.

**250** литров — столько пота в год выделяет здоровый человек.

**1 500 000** россиян страдают гипергидрозом (повышенным потоотделением, при котором человек выделяет за сутки до 10 литров пота).

**Запах пота** усиливают острые блюда, лук, чеснок, специфические приправы, алкоголь, курение.

предотвращает перегрев организма. Перегрев опасен для человека, поскольку в этом случае клетки и мышцы не могут существовать в нормальном режиме, появляются усталость и апатия, тошнота. В более тяжелых случаях возможны галлюцинации, возникает угроза для жизни. Охлаждая тело и восстанавливая тепловой баланс, пот выполняет защитную функцию.

Потоотделение — совершенно необходимый для человека процесс, при котором не только регулируется внутренний температурный режим, но и происходит очищение организма от излишних солей и токсинов. Кроме того, секрет потовых желез играет большую роль в формировании кислотной «мантии» кожи.

### Запах пота

Пот здорового человека в момент его выделения запаха не имеет. Неприятным он становится под воздействием микроорганизмов, которые обитают в выводных протоках сальных желез, — бромобактерий и дифтероидов. «Встреча» бактерий с секретом потовых желез происходит на границе кожи с внешней средой. Питаясь составляющими пота, бактерии растут и размножаются, выделяют продукты своей жизнедеятельности, умирают и разлагаются. Вот эти процессы и сопровождаются появлением неприятного запаха. Изовалериановая кислота, содержащаяся в поте, усиливает этот запах и делает его более стойким. При интенсивной физической работе или в жару, когда человек обильно потеет, процесс образования неприятного запаха происходит мгновенно.

Иногда неприятный запах связан с заболеваниями. Например, если у человека пошаливают почки, то потовые железы вынуждены брать на себя часть их работы. В результате в поте увеличивается содержание мочевины, которая, разлагаясь, придает ему резкий запах аммиака. Повышенная потливость бывает связана с сахарным диабетом, неврозом, заболеваниями вегетативной нервной системы.

Как правило, повышенной потливостью страдают полные люди. У женщин потливость усиливается перед менструациями, во время беременности, в климактерический период («горячие



ипиливы") и при гормональных нарушениях. Наиболее интенсивное выделение пота наблюдается, как правило, под мышками. Белковые соединения, входящие в его состав, оседают на волосках и постепенно разлагаются, пропитывая их резким запахом. Для того чтобы не допустить этого, рекомендуется регулярно брить волосы под мышками и мыть эти места теплой водой с мылом. Но этого недостаточно. Чтобы не попасть в неловкую ситуацию, необходимо соблюдать общие правила гигиены и не пренебрегать косметическими средствами, помогающими избавляться от нежелательных запахов.

На повышенную потливость ног часто жалуются люди, страдающие плоскостопием (у них подошва слишком плотно прилегает к стельке). Им рекомендуется носить обувь из натуральных материалов, использовать стельки, впитывающие влагу, супинаторы для корректировки плоскостопия и специальные косметические средства для ног и обуви, уничтожающие микроорганизмы и устраняющие неприятный запах.

Потливость ног особенно мучает подростков: в их организме происходят настоящие «гормональные бури», к тому же они много двигаются. Это способствует усиленному потоотделению и появлению стойкого запаха, особенно от стоп. Его могут устранить лишь те дезодоранты, в которых достаточно высока концентрация действующего вещества.

Но даже если человек не страдает повышенной потливостью, он может попасть в ситуацию, когда потоотделение резко усиливается, — например, в транспорте, в магазине, в любом душном помещении. Следует также иметь в виду, что запах пота появляется не только в жару или при физических нагрузках, но и когда человек испытывает сильные эмоции (например, раздражение или страх). Такую способность он унаследовал от своих четвероногих предков, у которых этот механизм выполнял еще и оборонительную функцию.

### Дезодоранты или антиперспиранты?

Человеку, дорожающему своей репутацией, стоит позаботиться о том, чтобы обезопасить себя от неприятного запаха. Для этого существуют специальные косметические средства — дезодоранты или антиперспиранты.

### Народные средства от потливости ног

- ♦ Мыть ноги каждый день (но не перед сном) холодной водой.
- ♦ Делать ванночки для ног с крепким отваром дубовой коры (50-100 г коры на 1 л воды, кипятить 20-30 минут на небольшом огне).
- ♦ Каждое утро тщательно обрабатывать стопы (между пальцами и подошвы) порошком борной кислоты, а вечером мыть их горячей водой. Считается, что дурной запах исчезает после 2-недельного лечения.
- ♦ Обмывать ступни содовой водой утром и вечером (1 ч. ложка соды на 1 стакан теплой воды).
- ♦ Два раза в день обрабатывать ступни и пальцы березовыми листьями.
- ♦ Обтирать стопы слабым раствором уксуса.



«Как потеешь?!» — спрашивали друг друга при встрече древние римляне. Сейчас эта фраза прозвучала бы иронически, а в те далекие времена она была эквивалентна нашему приветствию «Как поживаешь?!». Интенсивное потение считалось важным признаком хорошего здоровья.

Первые попытки создать средство от запаха пота предприняли, как ни парадоксально, мужчины. В Древнем Риме представители сильной половины человечества, стараясь как-то приглушить его, подкладывали под мышки мешочки с приятно пахнущими травами.

А первым дезодорантом стала обычная сода. Она нейтрализовала кислую среду, в которой размножаются бактерии. Позже стали использовать пасты с солями алюминия, закупоривающие потовые железы, а ступни и ладони обрабатывали раствором муравьиной кислоты или отваром коры дуба. И только в конце XIX века в США появились прародители современных дезодорантов.

В настоящее время в борьбе с неприятным запахом пота существует две принципиально разных тактики — либо останавливать процесс пототделения (с помощью антиперспирантов), либо уничтожать бромобактерии (с помощью дезодорантов).

Антиперспиранты содержат органические соли алюминия, которые закупоривают выводные протоки потовых желез и уменьшают таким образом секрецию пота под мышками. Но даже наиболее эффективные антиперспиранты создают препятствие для выхода всего 60% пота. При этом активизируются альтернативные пути вывода пота из организма: он начинает выделяться в местах «наименьшего сопротивления» — на спине, груди, руках. А использовать такие средства для всей поверхности тела нельзя, поскольку это может привести к значительному перегреванию организма.

Хотя соли алюминия, входящие в состав антиперспирантов, и обладают некоторым антибактериальным действием, оно выражено слабо и лишь в малой степени препятствует появлению запаха, который образуется в результате жизнедеятельности бактерий, взаимодействующих с выделяемым потом.

А самый главный недостаток антиперспирантов состоит в том, что их использование приводит к некоторому нарушению терморегуляции организма. Кроме того, при повышенной чувствительности они могут вызвать локальный отек тканей или спровоцировать аллергическую реакцию.



Важно помнить, что антиперспиранты нельзя применять при интенсивных физических нагрузках и в сильную жару, когда происходит особенно активное потоотделение.

Дезодоранты уничтожают первопричину возникновения запаха, создавая неблагоприятную среду для размножения бактерий. Слово «дезодорант» означает «уничтожающий запах» (от лат. «дез» — уничтожение и «одор» — запах). Как правило, в состав дезодорантов входят бактерицидные вещества, натуральные масла и растительные компоненты, смягчающие кожу. Иногда к ним добавляются ингибиторы (вещества, замедляющие или прекращающие процесс) ферментов, отвечающих за образование запаха, ароматизаторы и спирт (этанол).

Дезодоранты не избавляют от пота, но устраняют его запах. Они безвредны, ими можно пользоваться регулярно, вне зависимости от погоды. Особенной ценностью обладают дезодоранты, которые не содержат спирта, так как они подходят даже для людей со сверхчувствительной кожей.

Многие женщины предпочитают дезодоранты, не имеющие запаха, — это дает возможность использовать любимые духи, не смешивая их с запахом дезодоранта.

Особенно удобны дезодоранты, которые можно наносить на кожу не каждый день: они обладают очень стойким действием и прекрасно подходят для людей, ведущих активный образ жизни.

### Король среди дезодорантов

Выходя утром из дома, каждый из нас должен быть уверен, что ни в какой неожиданной ситуации не будет чувствовать себя неловко из-за неприятного запаха пота. Но какое средство предпочесть? Казалось бы, выбор — не проблема. Сейчас любой парфюмерный магазин располагает широким ассортиментом дезодорантов и антиперспирантов. Но далеко не все они надежны, эффективны, а некоторые и небезопасны.

Одно из лучших средств для устранения неприятного запаха пота — «Лавилин». Это крем-

**Уменьшить**  
потоотделение  
помогают воздушные  
ванны, обтирания,  
контрастные  
обливания. Кроме того,  
важно носить  
свежевыстиранную  
одежду, поскольку пот,  
впитавшийся в ткань,  
разлагается так же, как  
и на коже.





Каплю «Лавилина» наносят на кожу вечером после душа, и за ночь он так успешно справляется с бактериями, что следующая капля понадобится минимум через 5 дней. Расходуется крем-дезодорант очень экономно: семье из трех человек хватает одной баночки на целый год.

дезодорант производства израильской компании «Хлавин». Он действует исключительно на бактерии, вызывающие запах пота, и никоим образом не нарушает необходимый человеку процесс потоотделения.

Его высокая эффективность, надежность и безопасность обусловлены уникальными свойствами: он основан на экстрактах антибактериальных лекарственных растений — ромашки, арники, календулы; в его составе не содержатся соли алюминия, благодаря чему потовые протоки остаются открытыми; отсутствие в нем спирта позволяет поддерживать естественную увлажненность кожи, а отсутствие запаха — сочетать его с любым парфюмом.

Одной капли крема достаточно, чтобы застраховать себя от запаха пота как минимум на 5 дней, а максимум — на 15 (это зависит от индивидуальных особенностей организма). Вы можете заниматься спортом, принимать душ, плавать в бассейне или в реке, а эффективность «Лавилина» при этом не снижается.

«Лавилин» выпускается в двух формах — для тела и для ног. Причем концентрация действующего вещества в дезодоранте для ног такова, что он легко справляется с проблемой подростков, особенно страдающих из-за неприятного запаха ног.

«Лавилин» прошел клинические испытания в ведущих университетах и лабораториях в Израиле и за рубежом, имеет международный патент. Он уже получил широкое распространение и высокую оценку в 25 странах, в том числе в Японии, Швейцарии, Англии, США, Канаде. □

Подробнее о «**ЛАВИЛИНЕ**» можно узнать, позвонив по телефонам:

8-499-740-86-61, 8-499-740-86-62

(звонок для москвичей бесплатный),

а также (495) 491-75-09, 744-46-75, 504-67-13.

Адрес интернет-магазина: [dushka.ru](http://dushka.ru).

По вопросам оптовых поставок обращаться:

(495) 333-53-23, 429-97-88.

e-mail: [hlavin@online.ru](mailto:hlavin@online.ru)



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✎ «Недавно я сильно понервничала из-за внука. Ни с того ни с сего он стал плохо слышать. Я испугалась, думала, что у него начался отит, но боли не было. Пришлось идти к врачу. Оказалось, что у него пробки. Уши ему промыли, слух восстановился. А если это повторится и врача рядом не будет? Если кто-нибудь знает, как избавиться от ушных пробок в домашних условиях, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Н.В.Колесникова,  
г. Монино Московской обл.

✎ «Кто-то подарил нам чай «Ройбуш», и мы с удовольствием его пьем. На упаковке написано, что он снимает раздражительность, депрессию, уменьшает головные боли, нормализует давление. Действительно ли он такой целебный или это всего лишь рекламный ход?»

Семья Шишковых,  
г. Санкт-Петербург

### Комментарий врача

Слово «ройбуш» означает «красный кустарник». Этот чай родом из Южной Африки, он растет в кедровых рощах недалеко от Кейптауна. Собирают листья этого кустарника, похожие на иголки и дающие при заварке ароматный настой, первыми догадались коренные жители. Сегодня чай «Ройбуш» завоевал широкую популярность не только на родине, но и в США, и в Европе.

Этот чай ценен тем, что в нем практически нет кофеина, мало танинов, но самое главное, он богат антиоксидантами, которые замедляют старение организма и поддерживают иммунную систему.

По мнению специалистов, чай «Ройбуш» понижает давление, помогает при головных болях, бессоннице, депрессии. Я слышала, что в Южной Африке им лечат язву желудка, используют при лечении сенной лихорадки и астмы. Так что этот чай на самом деле полезен.

Но, увлекаясь заморскими новинками, советую не забывать об исконно русских чаях, в частности о кипрее (иван-чае), который с давних времен помогал людям восстанавливать здоровье. Доказано, что в иван-чае содержатся ценные биологически активные вещества, в частности фитолектины. Они помогают организму справиться с бактериальными и вирусными инфекциями, поддерживают организм при лечении опухолевых заболеваний (например, аденомы простаты). В качестве дополнительного средства кипрей может с успехом использоваться в терапии.

Светлана Мусина,  
врач-фитотерапевт



## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Ингаляции от кашля

Начинается осень, а с ней приходят и простуды. При сильном сухом кашле очень эффективна ингаляция с отваром лекарственных трав.

Возьмите по 1 ст. ложке *корней солодки и девясила*, залейте 0,5 л кипятка, кипятите на медленном огне 10 минут. Затем добавьте 1 ч. ложку *сосновых почек* (если их нет, то 20 капель *настойки эвкалипта*) и кипятите еще несколько минут. Затем в кипящую воду положите 2 ст. ложки *мать-и-мачехи*, по 1 ч. ложке *багульника и ромашки* и 2 ч. ложки *мяты*. Подержите на огне еще 2 минуты — и отвар готов. Вместо *настойки эвкалипта* можно непосредственно перед ингаляцией добавить в готовый отвар 8 капель *масла эвкалипта (или пихтового)*.

Достаточно сделать по 60 вдохов и выдохов, а затем треть отвара выпить. После ингаляции нельзя выходить на улицу в течение 2 часов.

Вероника Кулагина, Ленинградская обл.

### Слюна и мел — тоже лекарства

Я выросла в Сибири, но сибирским здоровьем не отличаюсь. У меня нередко бывали и ячмени, и фурункулы. В детстве я слышала такую присказку: «Сел ячмень — плюнь человеку в глаз, и болезнь пройдет». Этот способ казался мне сомнительным, но, узнав о целебной силе слюны, я подумала, что в этом есть рациональное зерно. Теперь, как только в веке появляется характерный зуд, делаю такую процедуру. Тщательно мою руки с мылом, смачиваю пальцы слюной и массирую ими веко перед сном. Как правило, такой нехитрый способ меня спасает от ячменя.

В детстве у меня опухло и покраснело колено. Мама отвела меня к бабке Дроздихе. Та посоветовала насыпать на красную тряпочку толченого мела и обвязать ею колено перед сном. Больше мы к ней не ходили, но мел продолжали прикладывать. Через несколько дней воспаление прошло. Что именно мне помогло, красная тряпочка или мел, не знаю, но это средство применяла потом не раз. Как ни странно, помогает.

Н.Г. Гирс-Вишнякова, г. Кольчугино

### Чудо-настойка

(для Надежды Абрамовой — №6 за 2006 г.)

Эта настойка помогает при увеличении лимфоузлов, инфекционном мононуклеозе, лимфогранулематозе, при опухолях и любых лихорадочных состояниях.

200 г молодых веток *пихты* или *лиственницы* и 100 г *корней малины* вымыть и высушить, разложив на полотенце. Измельчить их и уложить слоями в глиняный горшок: слой *пихты*, слой *меда (или сахара)*, слой *корней малины*. Добавить 50 мл кипятка и настаивать сутки. Затем потомить 8 часов на водяной бане и еще двое суток настаивать. После этого слить сок, он приобретет ярко-малиновый цвет и дивный аромат. Принимать 10-12 дней: взрослым по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, детям по 1 ч. ложке 5 раз в день. Средство сильное, поэтому передозировка недопустима.

М.Г. Савиновская, г. Москва





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «Я читала, что солодка так же, как и надпочечники, может вырабатывать в организме гормоны. Поэтому хотелось бы узнать, не вреден ли ее прием, не будут ли атрофироваться при этом надпочечники».

Н.И. Андреева, г. Витебск

Скажу сразу: препараты из солодки не вредны, на функцию надпочечников они негативно не действуют. Но остановимся на свойствах солодки подробнее.

Солодка (другое название — лакричный корень) — растение уникальное. В медицине используются его корни и подземные побеги, а также препараты из них. Если вы купили лакричные палочки или другой препарат, на упаковке которого написано, что он содержит лакрицу, то знайте, что в их составе есть солодка.

Солодка содержит слизи, флавоноиды и другие фармакологически активные вещества, особенно важными из которых является ликуразид, глицирризиновая кислота и карбеноксолон.

Корни применяют в натуральном виде, есть специальные очищенные формы, например глицирам (его таблетки содержат выделенную из солодки глицирризиновую кислоту).

Солодка обладает отхаркивающим действием, ее применяют при заболеваниях органов дыхания, в том числе при фарингитах, ларингитах, бронхитах, бронхиальной астме, а также при аллергических ринитах (насморках).

Она входит в состав некоторых сборов — грудного эликсира, грудного сбора № 2 и др. Кроме того, она обладает противовоспалительными свойствами, снимает спазмы и ускоряет заживление язв желудка, оказывает мягкое слабительное и мочегонное действия. Препараты солодки — подспорье при лечении таких заболеваний, как хронические дерматиты, дерматозы у детей, диатезы, экзема, гастриты, пищевые отравления, их добавляют в сборы при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Хотя солодка и полезна при язвенной болезни желудка, настои и отвары корня могут оказывать раздражающее действие. Поэтому лучше применять их после еды. Глицирам такого раздражающего действия не оказывает, кроме того, его удобнее применять (выпускается в форме таблеток). Однако отхаркивающее действие глицирама значительно слабее. Так что в разных случаях использу-



ются разные препараты солодки. Курсы лечения, как правило, длительные — 3-4 недели. Противопоказана солодка при беременности.

А уникальность солодки заключается в ее слабой гормональной (глюкокортикостероидоподобной) активности.

В медицинской практике часто применяются лекарства, имитирующие действие глюкокортикостероидных гормонов надпочечников. Для краткости их называют глюкокортикоидами или ГКСГ (к слову, надпочечники вырабатывают и другие группы гормонов, не только эту). В группу ГКСГ входит масса препаратов с разными фирменными названиями. И применяются они по-разному — в виде инъекций, внутрь, ингаляционно или местно. К ним относятся, например, преднизолон, гидрокортизон, урбазон, дексаметазон и многие другие.

Препараты глюкокортикостероидных гормонов открыли новую эру в медицине. Благодаря своей эффективности, они позволяют спасти тех пациентов, которые раньше были бы обречены. Их широко применяют при аллергологических, ревматологических, кожных и других заболеваниях, они помогают вывести человека из шокового состояния и т.д. При некоторых заболеваниях без них обойтись невозможно.

К сожалению, с накоплением опыта применения кортикостероидных гормонов эйфория и у медиков, и у пациентов стала проходить. Выявились негативные последствия длительного или пожизненного применения подобных лекарств — язва желудка или двенадцатиперстной кишки, повышение уровня сахара в крови и стероидный диабет, катаракта, остеопороз, нарушение жирового обмена, артериальная гипертония, гипокалиемия и другие. А отменить препараты ГКСГ после длительного приема бывает трудно.

Лечение с помощью ГКСГ относится к заместительной терапии. Смысл такой терапии в том, чтобы восполнить в организме то, что в нем и так вырабатывается, но в недостаточном количестве. Беда в том, что в этих случаях организм часто начинает «лентяйничать» — еще больше снижает собственную выработку. Это происходит потому, что в организме многие процессы регулируются по принципу обратной связи. Становится какого-то вещества в крови много — выработка тут же снижается. Если же эта ситуация длится долго, функция органа просто угасает, то есть выработка может снизиться необратимо. И восстановить ее бывает трудно. Поэтому по возможности врачи стараются применять не заместительную, а стимулирующую терапию. (Например, не назначать желудочный сок при низкой его кислотности, а стимулировать его выработку.) Но это удается не всегда, иногда орган по разным причинам стимуляции не поддается.

Каков же механизм глюкокортикоидного действия солодки? Опыт многих клиницистов, описанный в научной литературе, показывает, что действие она оказывает не заместительное, а стимулирующее. Правда, по сравнению с лекарствами, менее выраженное. Поэтому, если какое-то заболевание, при котором требуются глюкокортикоиды, протекает не тяжело, можно обойтись длительным применением солодки. Кроме того, солодка полезна, когда заместительная терапия уже применялась, дала хороший эффект и врач рекомендует постепенно (чтобы не возникло нового обострения) уменьшить дозу лекарств или отменить их прием. В этих случаях солодка помогает стимулировать работу собственных надпочечников.



Дмитрий Макунин

# ДОМАШНЯЯ аптечка

Когда еще  
лекарства не стоили  
так дорого,  
мы покупали их  
про запас, на всякий  
случай. Иногда  
их скапливалось  
так много, что иной  
раз забывалось,  
какое лекарство  
от какой болезни.  
Конечно, некоторые  
препараты  
и лекарственные  
средства всегда  
должны быть  
под рукой.  
Но надо четко  
представлять,  
как ими  
пользоваться.  
Сегодня речь пойдет  
о лечебных  
свойствах всем  
известных  
марганцовки и  
нашатырного  
спирта.



## $\text{KMnO}_4$ — марганцовокислый калий

Марганцовокислый калий, или перманганат калия, известен в быту как обычная марганцовка. Этот порошок из мелких темно-фиолетовых кристаллов с сине-стальным блеском хорошо растворяется в воде, придавая ей характерную фиолетовую или розовую окраску (в зависимости от степени разведения).

Марганцовка — сильный окислитель. Она обладает выраженным противомикробным (антисептическим) действием, которое основано на том, что в водных растворах в присутствии легко окисляющихся веществ энергично отщепляется



газообразный кислород — сильнейший антисептик. Кроме того, после отщепления кислорода образуется коричневого цвета плохо растворимая окись марганца, которая соединяется с тканевыми белками. На этом основано *вяжущее действие* перманганата калия, правда только в слабых растворах. В крепких же концентрациях действие марганцовокислого калия становится *раздражающим и прижигающим*. Отщеплением кислорода объясняется и *дезодорирующее* действие раствора марганцовки: происходит окисление летучих веществ, обуславливающих дурной запах.

Марганцовка давно и широко используется при лечении различных заболеваний и для оказания первой помощи.

- ◆ Благодаря тому что перманганат калия способен обезвреживать многие яды, его часто применяют для промывания желудка при острых отравлениях. Для этого нужно предварительно приготовить насыщенный (0,02-0,1%-ный) раствор марганцовки (чтобы вода не потеряла прозрачности), добавить его в воду для промывания, выпить ее и вызвать рвоту. Водный раствор марганцовки имеет довольно неприятный вкус, это также способствует самопроизвольному очищению желудка.

**Внимание!** Кристаллы марганцовокислого калия нельзя сыпать непосредственно в воду для промывания, поскольку они растворяются не сразу и при их проглатывании может возникнуть ожог слизистой оболочки желудка.

- ◆ Для промывания и дезинфекции поверхностных ран перманганат калия разводят в воде до цвета густого красного вина (0,1-0,5%-ный раствор).

- ◆ Если укусила ядовитая змея, для промывания раны используется крепкий 10%-ный раствор перманганата калия, а при укусах тарантула или скорпиона помогают примочки с раствором марганцовки средней концентрации (лилового цвета).

- ◆ При термических ожогах рекомендуется прикладывать на пораженное место примочки с холодным раствором марганцовки. При этом его концентрация должна быть пропорциональна степени ожога: чем сильнее ожог, тем она выше. Обычно используются 2-5%-ные растворы.

- ◆ При ветряной оспе кожные покровы больного протирают ватой, смоченной бледно-розовым раствором марганцовки, а элементы сыпи обрабатывают более концентрированным (5%-ным) раствором.

- ◆ При поражениях кожи (пиодермия, ветряная оспа) после прекращения высыпания везикул, чтобы ускорить процесс подсыхания и отпадения корочек, принимают ванны с раствором перманганата калия. Вначале в отдельной посуде готовится концентрированный раствор. Затем в наполненную ванну постепенно добавляют приготовленный раствор так, чтобы вода стала слабо-розового цвета. Температура воды — 37-38°C. По окончании процедуры больного обливают чистой водой с температурой на 1-2 градуса ниже, чем была в ванне. При необходимости процедуру можно проводить ежедневно.

- ◆ При появлении признаков пролежней у лежачих больных необходимо 1-2 раза в день протирать покрасневшие места концентрированным 5-10%-ным раствором перманганата калия.

- ◆ При небольших ссадинах, трещинах и порезах на руках можно подержать их в теплой воде с добав-



лением раствора марганцовки (вода должна быть розового цвета), а затем смазать йодной настойкой.

- ◆ При сильной потливости ног рекомендуется ежедневно делать 10-15-минутные ножные ванны со слегка розовым раствором перманганата калия (затем, осушив кожу, смазать ноги 1%-ным раствором формалина).

- ◆ Слабым раствором марганцовки можно промывать глаза, например, при ожогах, попадании мелких инородных тел, появлении гнойных выделений.

- ◆ При герпетическом поражении слизистых оболочек рта рекомендуется проводить регулярное орошение ротовой полости слабым (розового цвета) раствором марганцовки.

- ◆ Полоскание горла бледно-розовым раствором перманганата калия часто назначают при ангине (не менее 4-5 раз в сутки) и скарлатине (до 2-3 раз в сутки и более).

- ◆ При гинекологических и урологических заболеваниях для спринцеваний и промываний широко используется слабоконцентрированный (0,02-0,1%-ный) раствор марганцовки.

- ◆ Прохладные ванночки с раствором перманганата калия можно использовать для облегчения состояния при острой стадии геморроя.

- ◆ В некоторых случаях раствор марганцовки можно принимать и внутрь. Например, при диарее рекомендуется выпить стакан бледно-розового раствора. Обычно однократного приема этого средства бывает достаточно, чтобы понос прекратился.

Хотя противопоказаний для применения раствора марганцовки не установлено, следует помнить, что порошок перманганата калия при попадании на кожу и особенно на слизистые оболочки может вызвать

весьма серьезные ожоги. А при приготовлении растворов, как уже говорилось, необходимо соблюдать известную осторожность и пользоваться растворами с полностью растворенными в них кристаллами перманганата калия.

## **$\text{NH}_4\text{OH}$ — нашатырный спирт**

Нашатырный спирт — 10%-ный водный раствор аммиака. Аммиак легко выделяется из водного раствора при хранении в неплотно закупоренной посуде. Непродолжительным кипячением можно полностью удалить его из воды.

Даже слабые водные растворы аммиака имеют острый, ни с чем не сравнимый запах. Именно это его свойство помогает при обмороке: достаточно поднести к носу ватку, смоченную в нашатырном спирте, и человек тут же придет в себя. Дело в том, что вдыхание воздуха с малыми концентрациями аммиака вызывает раздражение слизистых оболочек верхних дыхательных путей и приводит к рефлекторному возбуждению дыхательного и сосудодвигательного центров, учащению дыхания и повышению артериального давления.

Известно и такое народное средство: чтобы отрезвить сильно выпившего человека, достаточно в стакан холодной воды добавить 5-6 капель нашатырного спирта и дать ему выпить.

Кроме того, нашатырным спиртом для снятия зуда можно протирать места укусов комаров, пчел, ос и других насекомых.

А что же представляет собой аммиак? Это — бесцветный газ с резким удушливым запахом. Он образуется в значительных количествах при гниении, разложении содержа-



щих азот органических соединений, например мочевины или белков. Не исключено, что на ранних стадиях эволюции Земли в ее атмосфере было много аммиака. Однако и сейчас ничтожные количества этого газа всегда можно обнаружить в воздухе и в дождевой воде.

Образуется аммиак и в организме человека: в процессе белкового обмена, при возбуждении нервной ткани, сокращении мышц, а также при переваривании пищи в кишечнике. Однако там содержание аммиака незначительно из-за непрерывного процесса его обезвреживания с образованием других соединений. Конечные продукты этого процесса — мочевина и другие аммиачные соли, выделяющиеся из организма с мочой.

Среди прочих газов аммиак отличается чрезвычайно высокой растворимостью в воде: при нормальных условиях 1 мл воды способен поглотить больше литра газообразного аммиака (точнее — 1170 мл).

Несмотря на то что аммиак и его водные растворы широко применяются в медицине, с ним шутить нельзя. Конечно, ватка, смоченная в нашатырном спирте, для человека не опасна. Человек способен почувствовать запах аммиака в воздухе даже в ничтожной концентрации — 0,0005 мг/л. Но при повышении концентрации в 100 раз (до 0,05 мг/л) проявляется раздражающее действие аммиака на слизистую оболочку глаз и верхних дыхательных путей, возможна даже рефлекторная остановка дыхания.

Внешние признаки ингаляционного отравления аммиаком могут быть весьма необычными: иногда у пострадавших настолько снижается слуховой порог, что даже не слышимый громкий звук становится для

них невыносимым и может вызвать судороги. У некоторых отмечается сильное психическое возбуждение, вплоть до буйного бреда. Последствия этого могут быть весьма тяжелыми — до снижения интеллекта и изменения личности. По всей видимости, аммиак способен поражать жизненно важные центры, так что при работе с ним надо соблюдать все необходимые меры предосторожности.

При употреблении нашатырного спирта внутрь также могут быть отравления (а прием всего 25-50 мл 10%-ного раствора аммиака может привести к летальному исходу). Ведущим синдромом отравления является ожог пищеварительного тракта, при котором ткани разрыхляются и размягчаются, становятся более доступными для проникновения яда в глуболежащие слои. Отек тканей быстро прогрессирует, появляются грязно-серо-коричневые налеты. При тяжелых ожогах могут возникнуть кровотечения в пищеводе и желудке. Иногда отмечаются резкие боли в глотке, пищеводе и желудке, появляются насморк, кашель, слезо- и слюнотечение, кровавая рвота, понос (часто с кровью). При тяжелом отравлении наступает парез нижних конечностей, судороги и потеря сознания.

При любых видах отравлений аммиаком важно быстро и правильно оказать первую помощь, так как именно от этого часто зависит жизнь пострадавшего.

При отравлениях газообразным аммиаком и попадании его в глаза и на кожу, пострадавшего надо быстро вывести на свежий воздух, посадить или придать ему полусидячее положение. Лучшим противоядием в этом случае является обычная проточная вода, поэтому следует



немедленно обильно промыть пострадавшему глаза, рот, нос и пораженные участки кожи. Если есть возможность, надо давать ему вдыхать теплый водяной пар, а на пораженные участки кожи наложить примочки из 5%-ного раствора уксусной или лимонной кислоты.

При приеме раствора аммиака внутрь необходимо как можно быстрее промыть пострадавшему желудок большим количеством холодной воды. Однако следует помнить, что в данном случае искусственное вызывание рвоты нежелательно, так как повторное прохождение аммиака по пищеводу еще более усилит его ожог. Поэтому такое промывание желудка можно делать только в экстренных случаях, когда, например, нет возможности быстро доставить пострадавшего в больницу, вызвать врача на место происшествия. Или если количество принятого раствора незначительно.

Если с момента приема прошло более часа, пострадавшему нужно дать выпить холодное молоко или взбитый в пену яичный желток с водой.

В любом случае после оказания первой помощи пострадавшего надо по возможности быстро доставить в лечебное учреждение, так как от этого во многом зависит его дальнейшее состояние, а иногда и жизнь.

Из всего сказанного хочу сделать вывод, который, в общем-то, не нов: любое лекарство может быть во благо или во вред. Поэтому перед тем как принимать какой-нибудь препарат или воспользоваться каким-нибудь средством, надо узнать о его свойствах как можно больше.

— **А** это кто такой? — грозно спрашивает муж.

— Милый, ну почему ты бросаешься на каждого мужчину в нашем шкафу?

— **Д**айте мне такой детектив, чтобы он был по-настоящему захватывающим, — просит читатель библиотекаря.

— Вот то, что вам нужно. Здесь только на самой последней странице узнаешь, что убийца — дворецкий.

— **В**аня, — спрашивает жена умирающего мужа, — а что делать с деньгами, которые мы на машину копили?

— Отдай внукам! Пусть купят пирожок...

— **П**очему у нас нет ни одного клиента?

— Может, вывеску поменяем?

— А какая у нас сейчас?

— «Закрето».

— **К**апитан! В корабле пробина!

— Где?

— По левому борту, ниже ватерлинии.

— А-а, тогда ничего, там не заметно.

— **Я** купил шотландскую овчарку, она так пугает соседей!

— Что, так громко лает?

— Она вообще не лает! Но вот эта клетчатая юбка и волынка...

— **П**редлагаю встретиться у метро «Парк культуры» в 8 утра. Но как мы узнаем друг друга? Скажите, как вы будете выглядеть?

— Плохо...



Борис Боcharов

# Веселый ГРИБ

Несколько лет назад  
в одном уважаемом  
издании я прочитал  
историю 38-летнего  
жителя города  
Заславля

Владимира. Ему был  
поставлен диагноз  
— рак желудка

с метастатическим  
поражением печени.

Сам он о своем  
диагнозе не знал,  
считал, что это  
гастрит. Его лечили,  
но безуспешно.

Дали первую группу  
инвалидности  
и отправили домой.



## Спасение пришло из леса

Однажды боль в желудке прихватила Владимира так сильно, что его, беспомощного, скрюченного, увезли в больницу. Проходили дни, а состояние не улучшалось. Он сильно похудел, ослаб так, что не мог шагу сделать самостоятельно. Злокачественное поражение печени подтверждал и анализ крови.

Его мать, Любовь Степановна, жила в глухой деревне, поблизости даже телефона не было, до магазина приходилось идти пять километров. Сюда она и забрала сына, решив лечить его самостоятельно. Любовь Степановна верила в народную медицину, да и что ей оставалось?

В лесу она насобираала шесть грибов-веселок — они довольно редко встречаются. Положила свежие грибы немытыми, но начисто вытертыми (гриб растет в земляном яйце, нужно обязательно забрать яйцо вместе с грибом, оно и является лечебным) в трехлитровую банку и залила водкой. Настаивать надо было десять дней, но время поджимало, и уже на четвертый день Любовь Степановна начала лечить сына веселкой. Давала по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день, а вслед за



тем — свежее сырое яйцо. Настойку чередовала с еще одним средством: смешала по стакану сока алоэ, цветочного меда и спирта и давала тоже по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Уже через несколько дней боли прекратились. Дозу увеличили. Владимир начал принимать эти средства по 1 столовой ложке.

Затем Любовь Степановна приготовила еще одно снадобье: смешала 1 литр несоленого жира (нутряного) дикого кабана, 1 литр цветочного меда, бутылку коньяка, 10 свежих яиц, 1 стакан сока алоэ. Два этих средства чередовала: день — одну, день — другую, а настойку гриба давала каждый день.

Два года мать лечила Владимира в своей деревне, а потом он вернулся в Заславль. Когда пришел в больницу, врачи не поверили, что он жив, и друзья его не узнали: он окреп, поправился. Сейчас Владимир живет и здоровствует.

### Земляное масло

Еще сравнительно недавно о пользе этого гриба знали лишь единицы, а теперь многие грибники охотятся за ним. Как только его не называют в народе: «подагрический сморчок» (за то, что лечит подагру), «смердючка» (за неприятный запах), «чертово яйцо», «срамотник» (за внешний вид). Научное название по-русски звучит вполне благозвучно — веселка обыкновенная, а в латинском термине есть намек на внешний облик — *phallus impudicus*.

Он растет в сырых лиственных-хвойных лесах. В начале роста веселка похожа на куриное яйцо. В этот период ее можно употреблять в пищу, как дождевик. В центральной полосе нашей страны плодовое тело гриба в виде яйца вырастает с ку-

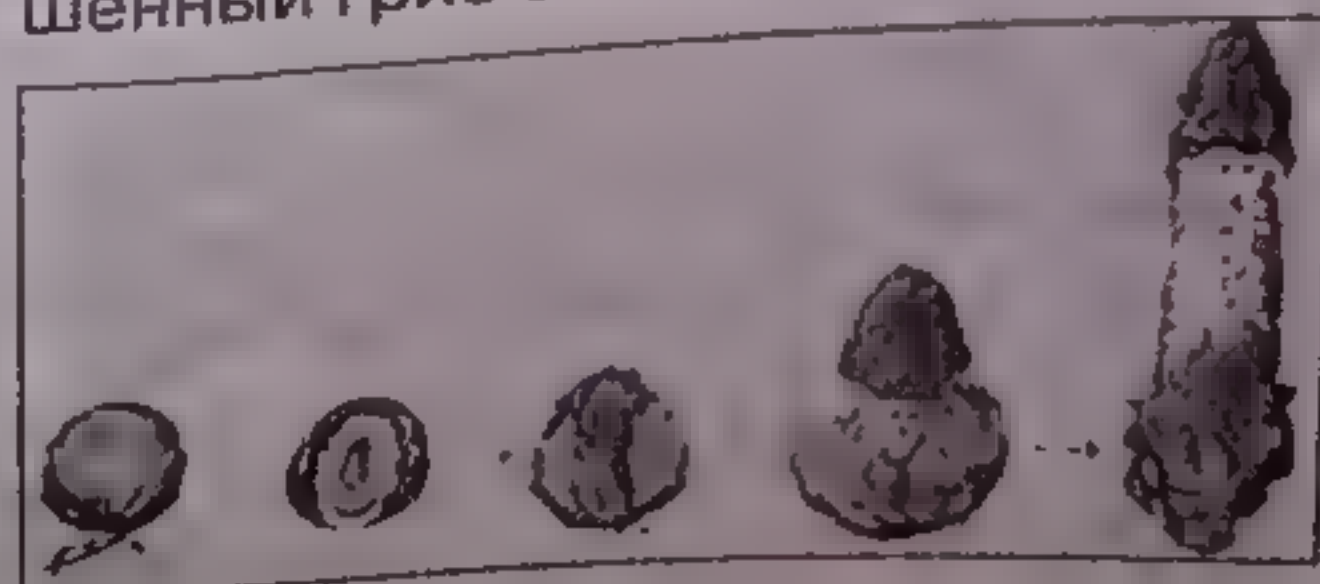
лак, ближе к югу — до величины полулитровой или литровой банки.

Под плотной оболочкой грязно-белого цвета находится слой желтоватой слизи, имеющей резкий, неприятный запах. Это — самая целебная часть гриба, которую называют земляным маслом. Впрочем, все остальные его части тоже используются в лечении, хотя и считаются менее полезными.

В центре плодового тела, как желток в яйце, расположен маленький плотный грибок — зародыш. Когда плодовое тело созревает, оболочка «яйца» лопается, и зародыш начинает быстро расти, не сбрасывая своей оболочки. Грибок вытягивается в длинную белую трубчатую ножку, заканчивающуюся шляпкой-конусом. Примечательно, что растущий гриб питается слизью (земляным маслом) своего плодового тела.

Случается так, что, пока веселку несут из леса домой, «яйцо» лопается и из него «вылупляется» гриб. Чтобы доставить срезанные грибы домой в нераскрытом виде, их помещают в стеклянную банку и плотно закрывают ее крышкой, перекрывая тем самым доступ кислорода. Тогда грибы не растут и не распространяют резкий неприятный запах.

Собирают веселку, как и многие другие грибы, в конце лета и осенью. Веселка хорошо растет в теплую дождливую погоду. Используют ее в свежем или сушеном виде, но чаще всего настаивают на водке. Кстати, залитый водкой или высушенный гриб запах теряет.





## Лекарства из веселки

Чтобы правильно приготовить лекарство из веселки, «яйцо» (а тем более гриб) нельзя мыть, чтобы не повредить пленку и не смыть самое полезное — земляное масло и зеленую жидкость из шляпки. Веселку просто очищают от земли, листьев, хвои и травы влажной тряпкой, деревянным ножом или руками. Измельчать гриб надо также только деревянным ножом или руками.

Для приготовления настойки берут измельченные грибы, наполненную посуду (банку или бутылку), затем доверху заливают водкой и закупоривают. После этого посуду помещают в целлофановый пакет, крепко его завязывают и закапывают в землю так, чтобы над пробкой был слой земли в 10-15 см. Оставляют на 30-40 дней. Потом посуду с настойкой откапывают, переливают в бутылки темного стекла и хранят в прохладном темном месте. Оставшуюся на дне банки кашицу используют в первую очередь, так как долго хранить ее нельзя.

Если время не терпит, то приготовленную настойку можно употреблять уже через 2-3 недели, но эффективность ее будет немного ниже. Пьют настойку по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Настойка веселки помогает при многих заболеваниях. Ее целебные свойства сохраняются 2-3 года.

Чтобы понизить давление при гипертонии, достаточно принимать по 1 ч. ложке настойки 2 раза в день.

При бронхите, лихорадке, отите, ангине, кашле, насморке, а также при цистите, конъюнктивите настойку принимают в течение 1-2 недель.

При гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболева-

ниях почек — в течение месяца.

При миоме матки, аденоме предстательной железы, зобе, раке различной локализации настойку принимают 30 дней, потом делают перерыв на 2 недели, затем опять принимают 30 дней и делают перерыв уже на 3 недели. Лечиться можно длительно, но после каждого курса перерыв надо увеличивать на неделю.

При таких заболеваниях, как рак кожи, псориаз, ожоги, геморрой, радикулит, ревматизм, подагра, расширение вен, настойку пьют по десертной ложке утром и вечером, а также используют ее для примочек, компрессов, ванночек, растираний.

При мастопатии настойку веселки надо размешать с белой глиной до консистенции теста, сделать лепешки и на ночь прикладывать их к груди.

При лечении всех перечисленных заболеваний можно вместо водочной настойки использовать порошок сухого гриба, разведенный в соотношении 1:10 теплым ромашковым настоем (1 ч. ложку цветков ромашки залить 200 мл кипятка и настоять при комнатной температуре не менее 2 часов). Использовать такую смесь надо в теплом виде — перед употреблением немного подогреть на водяной бане.

При эрозии шейки матки используют ватные тампоны, смоченные в настойке веселки, разведенной в соотношении 1:2 теплым ромашковым настоем. Этот раствор подходит и для спринцевания, а также для клизм при геморрое.

При насморке и гриппе настойкой смазывают ноздри, область вокруг них и лобные пазухи над бровями.

Однако следует помнить: при всей эффективности веселки ее нельзя считать целебным средством, заменяющим любое другое лечение.



Михаил Гордеев, кандидат биологических наук

# ПУСТЬ ДЕВОЧКА РАСТЕТ КРАСИВОЙ

С Михаилом Викторовичем Гордеевым постоянные читатели нашего журнала уже знакомы.

Прошлая его публикация (№5, 6 за этот год), вызвавшая большой отклик, была посвящена остеопорозу — заболеванию, которое у женщин старшего возраста, как правило, связано с изменением гормонального фона. На этот раз Гордеев, тонкий знаток фитотерапии, рассказывает об истоках многих гормонозависимых заболеваний, отрицательно сказывающихся не только на состоянии здоровья, но и на внешности молодых девушек. У него свой подход к лечению этих нарушений.



## Если девочка не играет в куклы

В своей многолетней практике лечения лекарственными травами я убедился, что те или иные патологии женского организма развиваются с самого раннего возраста вследствие нарушений гормонального баланса. Их можно заметить даже по поведению девочки.

Большинство девчонок с удовольствием наряжаются и играют в куклы. В этом проявляется заложенные в них природой женственность и материнский инстинкт. Но бывают девочки, которые чуть ли не с грудного возраста тянутся к машинкам и пистолетикам. Банты они срывают, куклы отбрасывают или ломают, задирают сверстников. «У нашей малышки характер, как у мальчика. Чистый сорванец!» — говорят родители о такой девочке. Я же убежден, что здесь дело в недостатке женских половых гормонов. Несмотря на то что яичники в таком возрасте еще не функционируют, именно физиологический



баланс этих гормонов, вырабатываемых, в частности, гипофизом и надпочечниками, определяет дальнейшее развитие организма девочки по женскому типу. Чтобы не проявились более серьезные нарушения, надо откорректировать гормональный дисбаланс на самом раннем его этапе. Это можно сделать с помощью лекарственных трав.

Таких «девочек-мальчиков» я советую поить чаем из цветков розового клевера, содержащего фитоэстрогены. Достаточно взять всего лишь 1 головку клевера и залить ее таким количеством остуженной до 80°C кипяченой воды, которое ребенок выпьет без нажима. У меня есть маленькие пациентки, которые без всяких возражений пьют этот настой месяцами. Для самых маленьких мамы готовят на его основе детское питание или, если кормят ребенка грудью, пьют настой сами, чтобы малышка получала ценные вещества через молоко. Употреблять настой головок клевера следует до тех пор, пока, по мнению родителей, поведение девочки не станет соответствовать ее полу. Это — профилактика возможных патологий, связанных с нарушением гормонального баланса.

Одно из довольно распространенных заболеваний, встречающихся у «девочек-мальчиков» 6-7-летнего возраста, — лейкоплакия вульвы и половых губ. Это некое образование, похожее на мозольку, образующееся вследствие атрофии слизистой оболочки и вызывающее у ребенка зуд и дискомфорт. Врачи в таких случаях назначают длительный курс инъекций в пораженные участки слизистой. Это очень болезненный и не всегда успешный метод лечения. Альтернативой ему служит употребление настоя голо-

вок клевера в сочетании с душицей. Берут по 1-2 щепотки этих трав (общее количество может достигать 1 ст. ложки) и заваривают таким объемом воды, которое девочка может выпить как чай в течение дня. Моя практика показывает, что лечение лейкоплакий столь мягким способом проходит весьма успешно.

### Менструальные нарушения

В период полового созревания девочка, у которой недостаточно женских гормонов, сталкивается с психологическими трудностями. Она переживает из-за того, что у нее плохо развивается грудь, не формируются женственные формы. Это приводит к развитию комплексов. Ради самоутверждения она может войти в дурную компанию. А если она не находит тех, кто ее понимает, то замыкается в себе, что иногда грозит психическими расстройствами. Месячные при гормональных нарушениях обычно появляются с запозданием и бывают нерегулярными — с перерывами на месяц-два, а то и полгода или, наоборот, приходят дважды в месяц. Возможны функциональные, или ювенильные, маточные кровотечения. Порой они бывают такими обильными, что девочку доставляют на «скорой» в больницу, где назначают сильнодействующие кровоостанавливающие лекарства, средства для сокращения матки и гормональные препараты. Причем курс гормонотерапии зачастую рекомендуют продолжать в течение длительного периода.

Такое небезопасное лечение можно заменить фитотерапией. В этих случаях применяется целый комплекс лекарственных растений, содержащих естественные фитоэс-



трогены, и в первую очередь фолликулостимулирующие гормоны. Этот сбор я называю «Шарм», потому что он, кроме лечебного воздействия, способен преобразить внешность девочки, превращаящейся в девушку, — сделать ее привлекательной, женственной, а заодно и снять психологическую напряженность. Основные составляющие этого сбора — трава чернобыльника и ясменника, сон-трава, цветки клевера. Готовят его так: берут 6 ч. ложек чернобыльника и по 2 ч. ложки остальных растений, заливают 0,5 л остуженной до 80°C кипяченой воды. Если не удастся найти все перечисленные компоненты, можно обойтись двумя-тремя из названных.

Но сбор «Шарм» — лишь половина лечения. Дополнение к нему — дербенник иволистный, или плакун-трава. Биологически активные вещества этого растения благотворно воздействуют на функции головного мозга, улучшают кровообращение, «перераспределяя» кровоток в организме. Благодаря этому и снимаются проявления предменструального синдрома у женщин всех возрастов. При употреблении плакун-травы повышается настроение, исчезают раздражительность и депрессия, улучшаются память и мыслительные способности.

Эту чудо-траву найти не так уж трудно — она растет во влажных низинах практически повсеместно. Алый цвет дербенника в июле-августе бросается в глаза издалека. Его высокая, достигающая 25 см метелка похожа на развевающийся флаг. Она густо усеяна мелкими красными цветочками размером 4-5 мм, которые при сушке синеют.

При ювенальных кровотечениях я рекомендую пять дней после окон-

чания менструации пить сбор «Шарм», а во все другие дни до наступления месячных и во время них — настой дербенника. Его заваривают из расчета 2 ст. ложки травы на 300 мл остуженной до 80°C кипяченой воды. Настаивают, процеживают и выпивают в течение дня вне зависимости от приема пищи. Каждый день готовится новый настой.

Входящие в «Шарм» травы активизируют связь между гипоталамусом, гипофизом и яичниками. Тем самым стимулируется образование гипофизом гонадотропных гормонов, которые способствуют выработке фолликулов в яичниках и созреванию их до полноценной яйцеклетки. То есть компоненты «Шарма» как бы подсказывают мозгу, что организму пришла пора полностью оформиться, созреть. А плакун-трава при этом «подстраховывает», чтобы не было «аварий», то есть маточных кровотечений.

Если же месячные оказались слишком обильными, следует воспользоваться растением, которое способствует сокращению матки. Это широко распространенный сорняк *пастушья сумка*. Надо взять 2-3 ст. ложки этой травы, залить 0,4-0,5 л сырой воды и варить 4 минуты. Настоять 1-2 часа, процедить и выпить в течение дня вне зависимости от приема пищи.

Кроме того, при любых маточных кровотечениях хорошо помогает крепкий отвар *коры калины*. Поскольку никакого вреда от нее не может быть, то доза берется произвольная. Надо наломать некоторое количество веточек и отваривать их минут 15-20. Настоять и пить, как чай, сколько захочется.

Если у девушки при месячных выделяется яркая кровь без больших сгустков, это свидетельствует об



анемии — явной или надвигающейся. Для ее лечения и предупреждения полезно принимать в произвольных количествах настой созревшей жгучей крапивы (молодая весенняя не подходит, так как не содержит необходимых целебных веществ, сгущающих кровь и препятствующих ее потерям). Аналогичный эффект оказывают плоды шиповника и аронии (черноплодной рябины), а также трава тысячелистника. Настои из них принимают с начала менструации до ее прекращения: плоды — в произвольном количестве, траву тысячелистника — 1 ст. ложку на 300 мл остуженной воды.

Кстати, арония очень важна в терапии различных эндокринных нарушений. Она поддерживает работу щитовидной железы при снижении ее функции, что часто сопутствует нарушению гормонального баланса у девушек. Впрочем, такое нарушение деятельности щитовидки свойственно не только юным девушкам. Гипофункцией щитовидки страдают многие наши соотечественники — и женщины, и мужчины. (У меня даже возникла гипотеза, что слабостью щитовидной железы в немалой степени объясняется недостаток энергии и физической активности со-временных россиян, часто выдвигающих интересные идеи, но редко доводящих дело до конца.) Так что черноплодка очень полезна. Готовьте из нее различные блюда и напитки, запасайте ягоды на зиму — суши, замораживайте, варите варенье. Только учитывайте, что арония снижает артериальное давление, поэтому гипертоники и люди с нормальным давлением могут смело употреблять ее в любое время дня и по несколько раз. А вот гипотоникам (среди девочек с гормональ-

ным дисбалансом таких большинства) прием следует перенести на вечернее время, лучше перед сном. От этого сон только улучшится.

При менструальных нарушениях полезна и белая глина. Именно эта разновидность глины содержит большое количество кремния, укрепляющего стенки кровеносных сосудов. Кроме того, кремний поддерживает иммунную систему, питает костную ткань, способствует росту волос, укреплению ногтей.

Появление крупных сгустков крови во время месячных свидетельствует о слабой сокращаемости матки. В таких случаях принимают отвар пастушьей сумки или яснотки белой. Яснотка белая тоже очень распространенная трава, похожая на крапиву, но она входит совсем в другое семейство (губоцветных) и лишена эффекта жжения. На ее стеблях у основания листьев расположены мелкие белые цветочки. Яснотка — сильнейшее средство для сокращения матки. Чтобы избежать большой кровопотери, в дни обильных месячных следует пить ее крепкий настой — 2-5 ст. ложек на 300 мл охлажденной кипяченой воды.

### Зачем контролировать овуляцию

По моему мнению, воспаление матки и придатков также связано с гормональной недостаточностью. Переохлаждение может лишь активизировать его. Из-за гормональной недостаточности у девушки не происходит овуляция (выход созревшей и готовой к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника). И тогда на этом месте образуется киста, наполненная фолликулярной жидкостью. Если задержка созревания яйцеклеток происходит мно-



гократно, количество кист растет и яичник постепенно становится поликистозным. В застойной жидкости, словно в болоте, начинают размножаться микроорганизмы, инициирующие воспалительный процесс. Особенно часто это бывает при расширенных венах.

В таких случаях очень полезно пить отвар травы водяного перца, гречихи, спорыша. Готовят его так: берут 2-3 ст. ложки, заливают 0,4 л сырой воды, доводят до кипения, держат на небольшом огне 4-7 минут. После того, как остынет, процеживают. Пьют в течение дня равными порциями в три приема.

Для предупреждения воспалений матки и придатков нужно не столько утепляться, сколько стимулировать продвижение яйцеклеток из фолликулов. Этому способствует прием травяного сбора «Шарм».

Но для того чтобы знать, нормально ли у девушки происходит созревание яйцеклетки и нет ли опасности образования кист в яичнике, нужно следить за прохождением овуляции. Момент овуляции, важнейший в функционировании женского организма, должна научиться фиксировать каждая женщина путем измерения базальной температуры. Более того, ежемесячное определение овуляции как показателя состояния здоровья должно войти в повседневную привычку.

Как это делать? Перед сном положите рядом с кроватью обычный термометр и после пробуждения, не вставая, введите в анус его ртутный наконечник. Через 2-5 минут перенесите градусник и запишите температуру в тетрадку. Такую процедуру следует повторять каждый день. Когда температура в прямой кишке поднимется на 0,5 градуса

(или выше), это будет означать, что фолликул созрел. В последующие дни нужно продолжать измерять температуру: если до начала менструации она будет оставаться повышенной на том же уровне — значит яйцеклетка не вышла из яичника в маточную трубу. Если же температура снизилась примерно до 36,8°C уже на следующий день, а после прохождения месячных окончательно восстановилась, то можно быть уверенной: нормальная овуляция



произошла. А это означает, что женщина имеет полноценную половую конституцию и готова к зарождению новой жизни. Сопровождающий овуляцию каскад биохимических реакций делает женщину особенно притягательной. В этот день ее глаза блестят особенно ярко и вызывают ответную реакцию у мужчин. ■



# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!

Бабушка в окошке  
Автор Антонина Федорова



«Я всегда с удовольствием читаю ваш журнал, пользуюсь его советами. Несколько лет назад в рубрике «Поможем друг другу» была напечатана моя просьба о помощи, на которую я получила отклики читателей. С одной женщиной мы подружились. Она стала моей наставницей, хотя мы живем в разных городах. У нас в поселке очень красивая природа, симпатичные люди. Может, мои фотографии и не подойдут для вашего конкурса, но я очень надеюсь, что они принесут вам приятные минуты и хорошее настроение».

Это письмо мы получили от Антонины Федоровой из поселка Кафтино Тверской области. К письму было приложено несколько фотографий —



очень симпатичных, но, к сожалению, технически несовершенных. Воспроизвести их в журнале на всю страницу невозможно.

Случилось так, что во время отпуска я побывала на Кафтинском озере, в нескольких километрах от поселка, в котором живет Антонина, и решила навестить ее. Мне было интересно узнать, чем конкретно помог ей журнал.

Тоня оказалась симпатичной девушкой 24 лет. Живет в стареньком деревянном доме с резными ставнями, рядом с живописным Кафтинским озером. Она рассказала, что с детства болеет сахарным диабетом I типа — инсулинозависимым. После того как обратилась в наш журнал за помощью, ее приглашал к себе врач на лечение, но поехать в другой город она не смогла. А Нина Александровна, с которой они познакомились через журнал, приезжала к ней в больницу, помогла деньгами, в которых Тоня в тот момент остро нуждалась. Она и сейчас живет очень трудно.

Из-за диабета Тоня стала катастрофически терять зрение — потребовалась срочная операция. К несчастью, ей ввели недоброкачественное (хотя и очень дорогое!) лекарство, и после операции Тоня этот глаз потеряла. Работать она не может, живет на мизерную пенсию по инвалидности. Спасти зрение ей помогла бы еще одна операция, но денег на нее нет.

Мне очень хотелось, чтобы Тоня все-таки участвовала в нашем фотоконкурсе, и я предложила ей снять любой сюжет на моем аппарате. В качестве объекта съемки она выбрала свою бабушку. Так в редакции

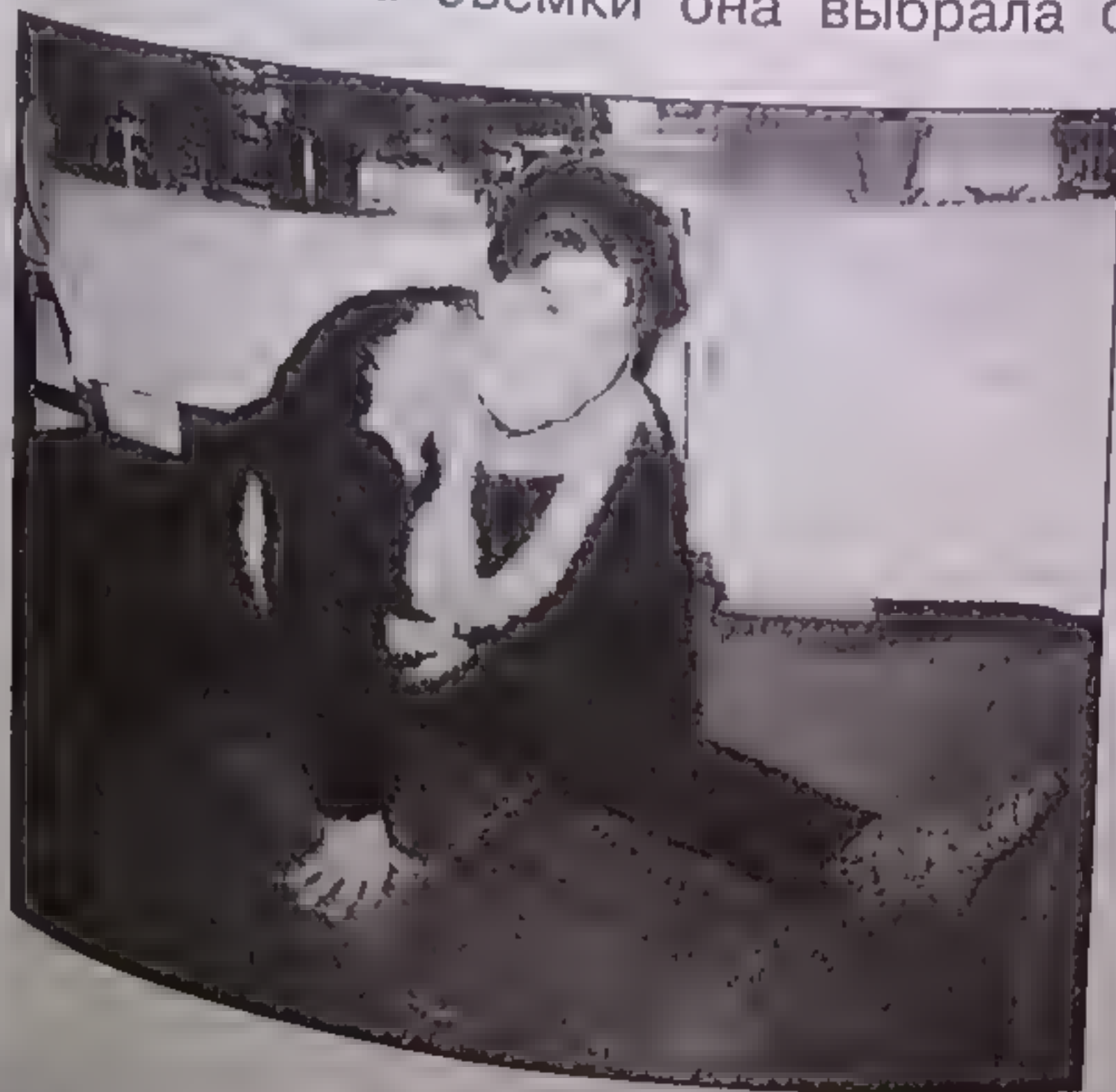
появился снимок «Бабушка в окошке». Тем, кто захочет поддержать Тоню, написать ей, сообщая ее адрес: 171046 Тверская обл., Бологовский р-н, ст. Кафтино, ул. Лермонтова, д. 13.

**Вера Шабельникова**

Один из снимков, присланных Тоней. Она сфотографировала свою соседку и подписала шутливо: «Не мешает лишний вес — на шпагат могу я сесть».



Дом, в котором живет Тоня Федорова





Алла Баркан, доктор медицинских наук, психолог

# ПОЧЕМУ РЕБЕНОК заикается?

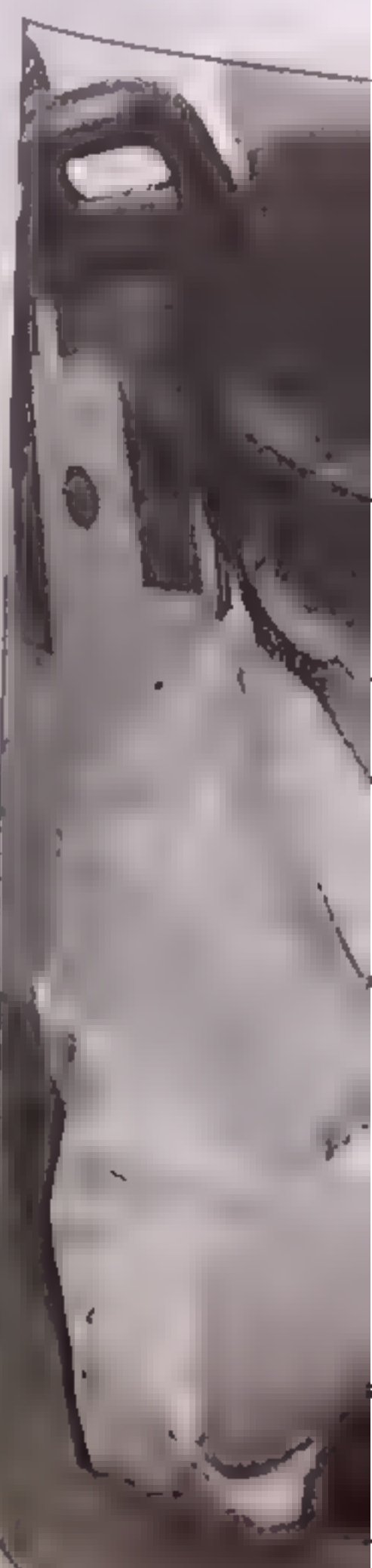
Мальчику три года.  
Он все схватывает  
на лету, говорит, как  
взрослый, целыми  
фразами, стихи  
запоминает сразу,  
умеет считать до  
десяти и столько  
уже знает, что речь  
часто не поспевает  
за его мыслями.  
Но мама стала  
замечать, что,  
произнося обычные  
слова, сын начал  
сдваивать звуки.  
Неужели он стал  
заикаться?

Заикание — нарушение темпа, ритма и плавности речи, сопровождающееся непроизвольными задержками звуков в словах или их повторением, а также повторением самих слов. Заикание происходит из-за сокращения мышц речевого аппарата и может появиться в два года, когда ребенок бурно осваивает речь и выражает свои мысли уже не односложно, а предложениями и фразами. Для их составления он вынужден делать паузы, подбирая нужные слова. Если это не получается, ребенок начинает волноваться, конфликтовать со взрослыми, а это не всегда проходит бесследно — иногда сложная система речевого аппарата дает сбой.

В три года к этому может добавиться повышенная впечатлительность. Если ребенок слишком эмоционален, то бывает достаточно сильного переживания, испуга, чтобы это стало толчком для развития заикания, которое врачи незря называют логоневрозом.

Я спрашиваю маму, что предшествовало тому моменту, когда она заметила заикание своего трехлетнего сына. Как оказалось — посещение поликлиники. У мальчика брали кровь из пальца, а он так кричал, так плакал, будто его резали на части. И врачи, и сестры высказали ему свое недовольство. Дома он стал жаловаться папе, ища сочувствия, и вдруг начал запинаться. От волнения даже не смог выговорить слово «укол». Отец передразнил его и сказал, что надо четко выговаривать слова. Малыш хотел ответить, но из-за рыданий появился спазм в горле, и он замолк. С тех пор и начал заикаться.

Давайте проанализируем, что же произошло. Малыш боялся не только укола, но и общения с чужими, посторонними людьми. А его





не только не поддерживали, но и пристыдили, чем нанесли двойную травму. У папы он тоже не нашел поддержки и решил, что его переживания безразличны родителям. Хуже всего то, что папа начал передразнивать ребенка, — это могло вызвать у малыша страх речи и усилить заикание в моменты волнения.

А вот другая ситуация. На Павлика вчера утром набросилась собака, внезапно выскочив из-за угла. Она не сделала ребенку ничего плохого, только лизнула его в лицо, но Павлик в ужасе отпрянул от нее, побелел, затрясся, зарыдал и долго не мог успокоиться. Вечером стал рассказывать папе, что случилось. Папа рассмеялся и назвал его при всех трусишкой. После этого Павлик начал заикаться.

Какие еще бывают предпосылки к заиканию?

- ♦ Перегрузка интеллекта малыша. Если речь не поспевает за мыслями — это неблагоприятный фактор.

Мышление, лежащее в основе речи, опережает возможности речевого аппарата, функции которого должны быть строго координированными.

- ♦ Сниженная активность организма в связи с частыми простудными заболеваниями.

- ♦ Ситуация, когда в семье появляется второй ребенок и первенец пытается любым путем вернуть внимание родителей к себе.

- ♦ Иногда к заиканию приводит разлука с матерью, когда ребенка отправляют в детский сад, и он боится: вдруг мама его бросит, не заберет домой.

- ♦ Толчком для заикания в три года может стать неистовая борьба родителей с упрямством ребенка. Родители мечтают «переделать» малыша и даже добиваются победы, но какой ценой!

- ♦ Родители в детстве сами страдали заиканием или они сами невнятно или очень быстро произносят слова, малыш не успевает за темпом их речи.



Фото Геннадия Михеева



♦ Ребенок замкнут, стеснителен, а мама часто водит его в гости, знакомя с новыми людьми, да еще заставляет рассказывать стихи, петь песенки.

♦ В семье нередко бывают скандалы или назревает развод. Родители грубы со своим ребенком, кричат на него.

♦ У ребенка и так раннее развитие, а родители хотят большего.

Когда ребенок заикается, у него часто меняется даже характер, не говоря уже о поведении. Он боится услышать мнение других о начавшемся у него недуге. Он молчалив, стеснителен, не хочет знакомиться, избегает встреч, пытается остаться в одиночестве. Он боится, что, начав говорить, непременно вызовет смех.

Иногда только устранение причин заикания приводит к избавлению от него. В 80-90% случаев оно само проходит через несколько месяцев. Но если причины заикания вам непонятны, надо посоветоваться с логопедом, невропатологом, психологом или психиатром и, если потребуется, провести лечение.

### Как НАДО вести себя с заикающимся ребенком

♦ Попытаться разобраться в причинах дефекта речи и постараться ликвидировать их.

♦ Не высказывать своего беспокойства, не впадать в панику.

♦ Не фиксировать внимание ребенка на его речевых дефектах. Не передразнивать, не пугать его, не заставлять правильно повторять «невыговаривающиеся» слова.

♦ Говорить в присутствии ребенка медленно и внятно.

♦ Ослабить нервное напряжение, устранив источники повышенной

тревожности малыша. Помочь ему избавиться от страхов.

♦ Создать дома спокойную обстановку. Не ссориться при нем и не конфликтовать. Оберегать от бурных эмоций, даже положительных. Исключить шумные игры и шумные детские компании. Как можно реже ходить в гости и реже приглашать гостей к себе.

♦ Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Не заставлять ребенка демонстрировать свои достижения перед незнакомыми людьми.

♦ Выработать у ребенка уверенность в себе, любыми способами поднимать его самооценку, внушая установку на успех (желательно совместно с психотерапевтом). Научить правильному общению со взрослыми и детьми. Постараться не ломать его стереотипы, а приспособливаться к ним.

♦ Выработать общий взгляд на методы воспитания ребенка с другими родственниками, особенно родителям между собой.

♦ При рождении второго ребенка уделять первенцу максимум внимания.

♦ Обучать ребенка музыке, танцам, пению — все это помогает правильному развитию речи.

♦ Предъявлять малышу только возрастные требования. Не увлекаться ранним развитием ребенка. Тщательно подбирать сказки для чтения и мультфильмы для просмотра, учитывая высокий уровень его тревожности.

♦ По возможности повременить с оформлением в детский сад.

♦ Повышать общую сопротивляемость его организма для профилактики различных заболеваний.

♦ Консультироваться с логопедом, невропатологом и психотерапевтом.



Януш Корчак

# 10 заповедей для родителей

*«Без ясного, пережитого во всей полноте детства искалечена вся жизнь человека. Реформировать мир — это значит реформировать воспитание». Так писал Януш Корчак (Генрик Гольдшмидт) — польский писатель, педагог, врач. Он написал несколько пьес, новелл, статей. Но главное его литературное наследие — книги «Как любить ребенка» (1914 г.) и «Право ребенка на уважение» (1929 г.). Своей жизнью и трагической смертью он подтвердил истинность этих педагогических трудов.*

Он родился в Варшаве в 1878 году. В 1903 году окончил медицинский факультет Варшавского университета. 8 лет проработал в детской больнице. В 1911 создал в Варшаве «Дом сирот» нового типа на средства богатых филантропов, организовал интернат «Наш дом», читал лекции на Высших педагогических курсах, вел работу в суде по делам малолетних преступников.

Первого сентября 1939 года началась Вторая мировая война. Независимое Польское государство прекратило свое существование. Вскоре фашисты организовали в



Варшаве и других польских городах гетто. В 1940 году Дом сирот переселили в Варшавское гетто.

В годы оккупации Польши фашистской Германией Корчак героически боролся за жизнь детей в варшавском гетто. На территории Польши начинается планомерное уничтожение еврейского населения. 5 августа 1942 года от запасного пути Гданьского вокзала, от сборного пункта (Умшлагплац) отправился очередной состав в лагерь смерти Трешлинка. В нем были дети — воспитанники Дома сирот, а с ними — Януш Корчак. Дети шли с зеленым флагом — символом



расцвета, надежды, роста. Это был немой протест фашизму.

Корчак мог спастись, такая возможность предоставлялась ему не один раз. Немецкий офицер на Умшлагплац, читавший его книги и уважавший автора, предлагал спасение. Януш Корчак отказался. Вместе с 200 своими воспитанниками он погиб в газовых камерах Треблинки.

Главный постулат педагогических систем Януша Корчака — абсолютная ценность детства. Те, у кого не было безмятежного, настоящего детства, страдают всю жизнь. Ребенок живет теми же чувствами, что и

взрослый, хотя и в другом измерении. У него, по Корчаку, сто масок. В сфере инстинктов — это смутные эротические предчувствия, в сфере чувств он превосходит взрослого, у него нет тормозов. В сфере интеллекта ребенок также не уступает взрослому, просто ему не хватает опыта. «Вот почему взрослый часто бывает ребенком, а ребенок — вполне зрелым человеком. Остальные различия объясняются тем, что сам не зарабатывает и, будучи на иждивении, вынужден подчиняться

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему. И это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам, и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а, может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай ребенка!

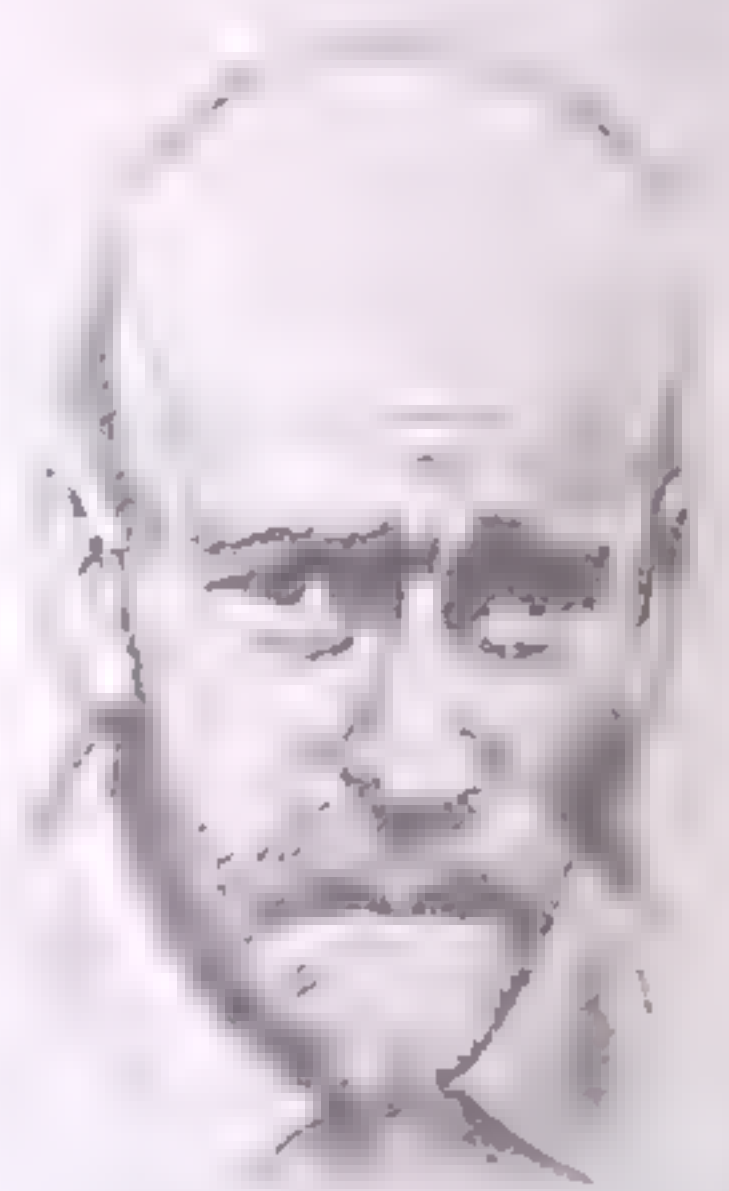
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучай себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Хуже, если можешь — но не делаешь. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано всего.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, а только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ребенке творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хочешь бы, чтобы делали твоему.

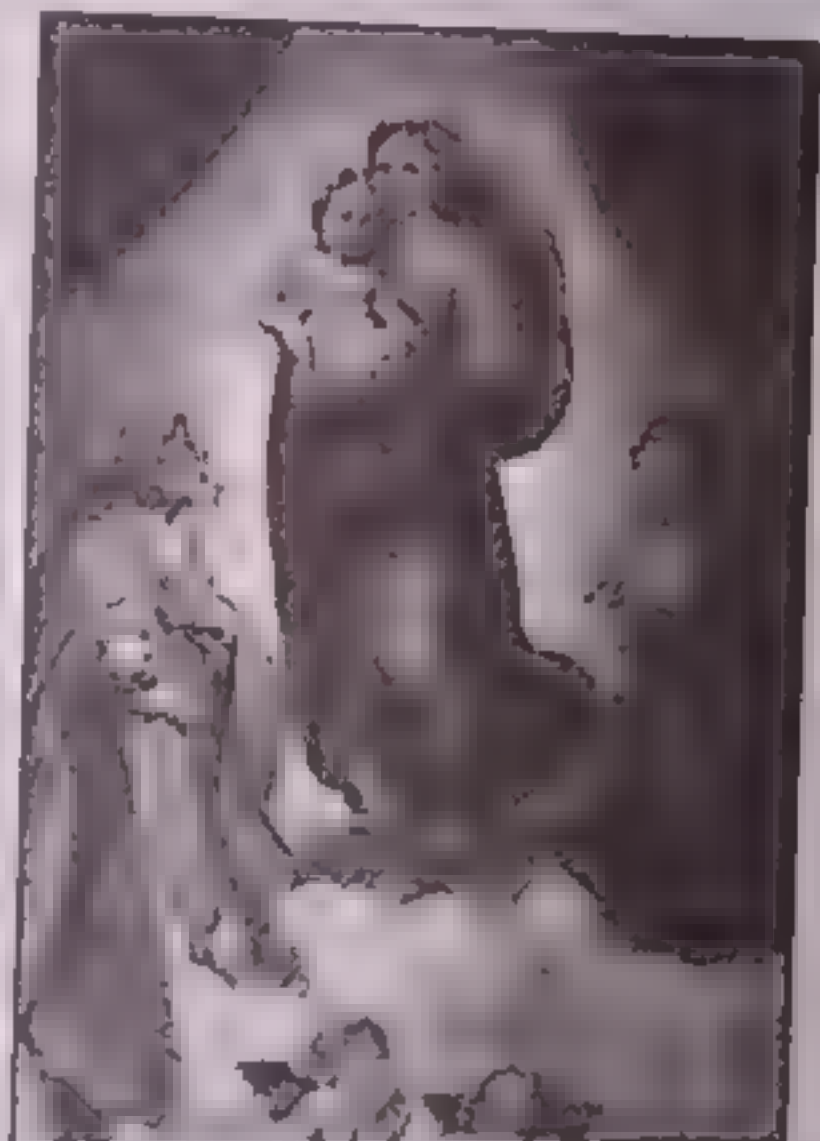
10. Люби своего ребенка любым — маленьким, взрослым, неталантливым, неудачливым. Общайся с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.





# Коэффициент эрудиции

1. Настоящее имя этого писателя Уильям Сидни Портер. А каков его псевдоним?  
**А.** О.Генри. **В.** Джэк Лондон.  
**С.** Уильям Теккереи. **Д.** Джером К. Джером
2. Кто написал драму «Дама с камелиями», которая легла в основу оперы Дж.Верди «Травиата»?  
**А.** Гюго. **В.** Дюма-сын. **С.** Бальзак. **Д.** Флобер.
3. В каком музее находится «Сикстинская мадонна» Рафаэля?  
**А.** «Лувр». **В.** «Эрмитаж». **С.** Музей Ватикана.  
**Д.** Дрезденская галерея.
4. Что такое катарсис?  
**А.** Лекарственное растение. **В.** Вершина творчества. **С.** Нравственное очищение. **Д.** Проповедь.
5. Как называется слово, которое совпадает с другим по написанию, но не по значению?  
**А.** Палиндром. **В.** Анаграмма. **С.** Омоним.  
**Д.** Синоним.
6. По мотивам какого произведения братьев Стругацких А. Тарковский снял фильм «Сталкер»?  
**А.** «Град обреченный». **В.** «Улитка на склоне». **С.** «Трудно быть богом». **Д.** «Пикник на обочине».
7. Какая из этих планет носит имя дедушки Зевса?  
**А.** Уран. **В.** Нептун. **С.** Сатурн. **Д.** Плутон.
8. Как называется чтение стихов или прозаического текста в сопровождении музыки?  
**А.** Речитатив. **В.** Оратория.  
**С.** мелодекламация. **Д.** Вокализ.
9. Какое из этих красных грузинских вин — сухое?  
**А.** «Ахашени». **В.** «Мукузани». **С.** «Хванчкара». **Д.** «Киндзмараули».
10. Как называется белковая часть пшеничной муки?  
**А.** Жмых. **В.** Отруби. **С.** Клецевина.  
**Д.** Клейковина.
11. Кого раньше называли тунгусами?  
**А.** Эвенов. **В.** Эвенков. **С.** Хантов и манси.  
**Д.** Якутов.
12. Какие насекомые никогда не спят?  
**А.** Муравьи. **В.** Бабочки. **С.** Гусеницы. **Д.** Жуки.





# Без подробностей

## «Плюшкины» поневоле

Давно замечено, что некоторые люди, особенно в пожилом возрасте, склонны откладывать все про запас и прятать совершенно ненужные вещи. Это качество иногда доводится до абсурда, примером чему служит гоголевский Плюшкин.

Американские ученые из Университета штата Айовы установили, что за «синдром Плюшкина» отвечает дефект (пока неизвестно, какой именно) одного из отделов головного мозга. Как считают медики, это навязчивое желание относится к психическому нарушению, называемому *тревожным расстройством*. К тревожным расстройствам относятся и другие на-



вязчивые состояния, например постоянное желание мыть руки, или пересчитывать предметы, или без конца перепроверять, выключена ли плита.

Иногда «синдром Плюшкина» развивается после перенесенной ранее травмы мозга. Однако профессор Пол Салковски из Лон-

донского Института психиатрии считает, что оно может быть проявлением определенной психической патологии.

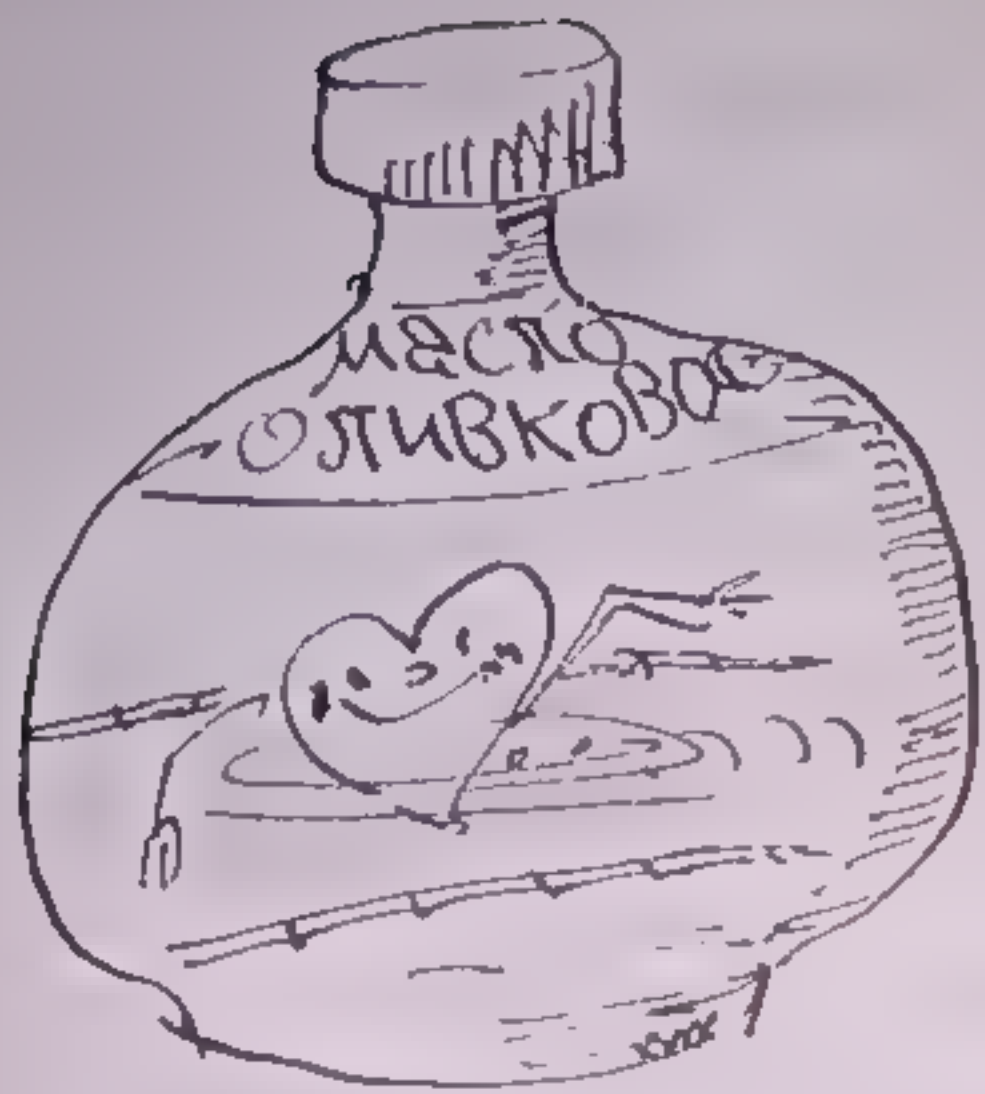
В обоих случаях эффективную помощь больным, страдающим «синдромом Плюшкина», может оказать лишь психотерапия, и чем раньше такие больные прибегнут к помощи специалиста, тем лучше.

## Оливковое масло полезно для всех

Недавно ученые обнаружили новые целебные качества в оливковом масле. В нем был выделен компонент (названный учеными олеоканталом), обладающий болеутоляющими свойствами, подобными действию ибупрофена, анальгина, аспирина. Правда, концентрация олеокантала в масле невелика: в 50 граммах содержится приблизительно 10% эквивалента этих противовоспалительных средств. Следовательно, для получения болеутоляющего эффекта человек должен выпить пол-литра масла, что практически невозможно. Тем не менее ученые считают, что их открытие чрезвычайно важно для профилактики заболеваний, вызываемых воспалительными процессами. Оно сулит медицине новые возможности.

Кроме того, долгосрочный регулярный прием даже малых доз оливкового масла, по мнению уче-





ных, благотворно влияет на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и даже слабоумием и защищает организм от этих патологий.

Так что диеты с использованием оливкового масла теперь станут еще популярнее.

#### Оливковое масло полезно для всех

#### Овечка Долли — первая. Кто следующий?

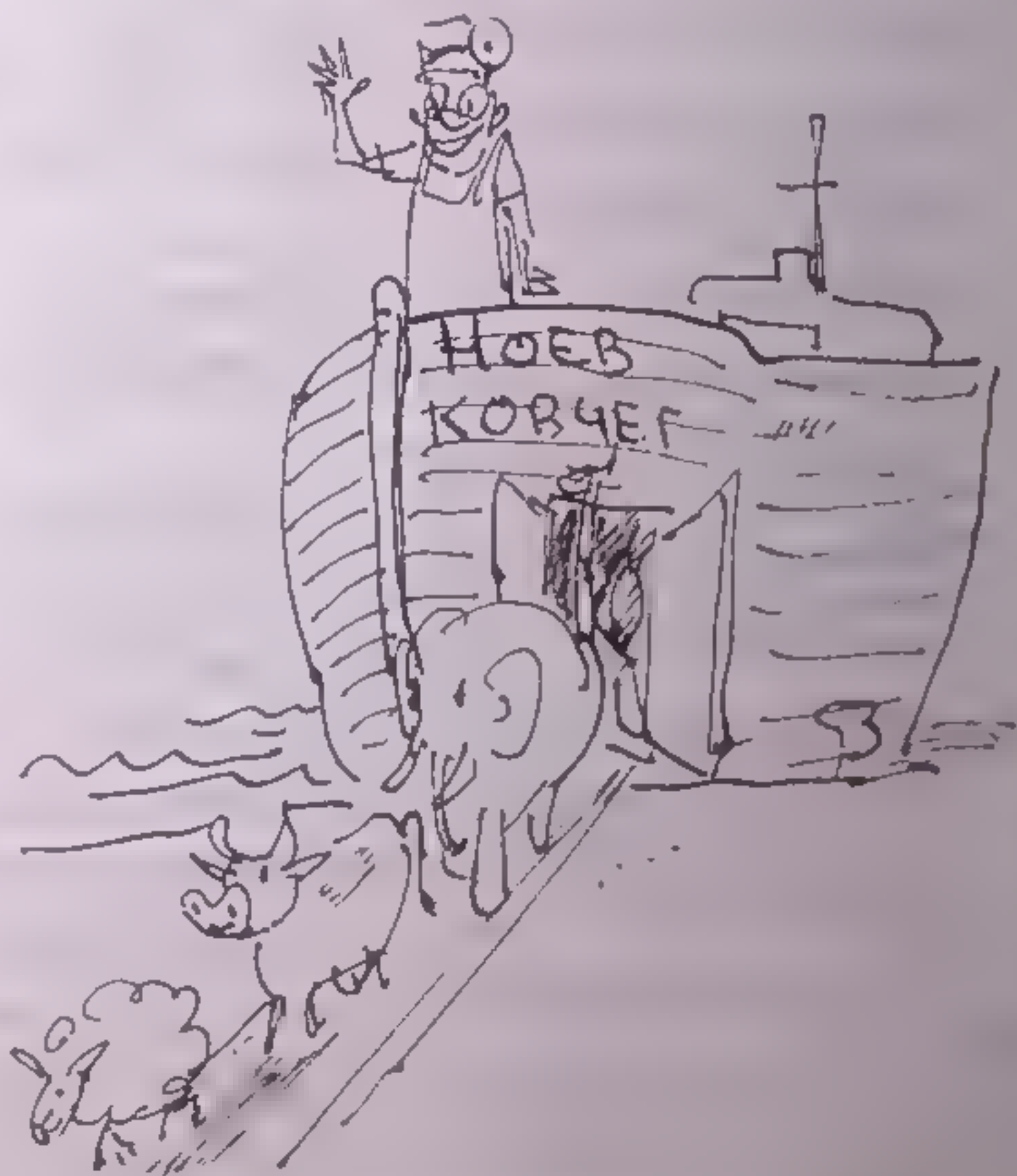
В мае этого года в Государственной Думе РФ обсуждался вопрос клонирования в медицинской практике России. Для того чтобы понять суть этой проблемы, надо четко различать два понятия: клонирование репродуктивное и клонирование терапевтическое.

Репродуктивное клонирование — это создание полноценного взрослого организма. Во многих странах такое клонирование запрещено законом. Категорически против него выступает большинство традиционных мировых религий, в том числе и русская православная церковь. Это связано прежде всего с вопросами этики и гуманизма. Кроме того, ученые опасаются серьезных генетических отклонений в клонированном организме, так как при процедуре переноса ядра теряется от 4 до 20% генетического материала донора.

На сегодняшний день клонировано несколько видов животных: овца, кошка, собака, обезьяна, свинья. Даже получено потомство от двух клонированных особей африканской дикой кошки (редкого, исчезающего вида).

Терапевтическое клонирование — это получение линий стволовых клеток из оставшихся после искусственного оплодотворения эмбрионов. Оно предназначено исключительно для лечебных целей (например, для лечения детского диабета и других серьезных заболеваний). Во многих странах такое клонирование уже разрешено.

В России на сегодняшний день действует мораторий, запрещающий репродуктивное клонирование, срок которого истекает в 2007



году. По поводу терапевтического клонирования идут дебаты. Если оно будет разрешено, потребуются законодательно отрегулировать вопросы, связанные с получением донорского материала.

Подготовила  
Татьяна Яковлева



Андрей Кротков

# Человек и его имя

В последнее время вошли в моду мистические толкования личных имен, пророчества о якобы существующей связи между именами различных людей и перспективами их совместной жизни. Все эти толкования замешаны на гороскопах, гаданиях, ясновидении и прочей кофейной гуще. Возражать и спорить не стоит. Если кому это интересно — ради бога, вреда нет, правда, и пользы тоже. Мы же предлагаем читателям заглянуть в реальную историю русских имен, узнать, откуда они пошли, почему они такие, а не иные, какие предметные значения скрыты за некоторыми именами.



## Имена греческого происхождения

Это самая многочисленная группа русских имен. Откуда они взялись, понятно: с конца X века Киевская Русь приняла от греков восточное христианство, а вместе с ним — обычай наречения детей во время церковного обряда крещения. Имя выбирал священник, пользуясь своего рода справочной книгой — Ономастикон, то есть списком святых, канонизированных византийской церковью, расчисленным по дням их поминовения. Позже в России Ономастикон стал известен под названием «святцы».

Самые распространенные русские имена греческого происхождения: Сергей, Андрей, Александр, Алексей, Анатолий, Афанасий, Евгений, Петр, Николай, Дмитрий, Георгий, Григорий, Василий, Денис, Кирилл, Константин, Федор, Филипп, Анастасия, Татьяна, Лариса, Ксения, Маргарита, Ирина, Елена, Евдокия, София.

Некоторые греческие имена обретали русское простонародное звучание — Егор, На-



хождения

сленная группа русских  
, понятно: с конца X века  
от греков восточное  
с ним — обычай наре  
рковного обряда креще  
енник, пользуясь своего  
— Ономастикон, то е  
анонизированных визан  
численным по дням их по  
сии Ономастикон стал из  
тцы».

Эта группа имен — вторая по распространенности после имен греческого происхождения. Источником их был Ветхий Завет. Древнееврейские

Древнееврейские имена в русском обиходе настолько прижились и стали своими, что их семитское

и стали своими, что их семитское

...яна... доки... ена...

Почти не изменились в русском обиходе только два древнееврейских имени — мужское Михаил и женское Анна.

С другой стороны, некоторые древнееврейские имена на русской почве совершенно не прижились. Русских мужчин с именами Авраам, Исаак, Аарон, русских женщин с именами Сарра, Руфь, Рахиль, Девора едва ли удастся найти, зато среди англичан и американцев это в порядке вещей. Причина — сильная



на Западе протестантская традиция уважения к Ветхому Завету и его персонажам.

### **Имена романо-латинского и германского происхождения**

К этой группе имен русские люди испытывают самые различные чувства. Кому-то они кажутся чуждыми, кто-то ним привык — и забыл о романо-латино-германском корне этих имен, некоторые имена и вовсе воспринимаются как непривычные новинки.

Так, в последнее время стали очень популярными женские имена Кристина и Анджела, прежде среди русских не встречавшиеся. Такие же имена, как Герман, Роберт, Эдуард, Антон, Арсений, Артур, Валерий, Виктор, Виталий, Валентина, Максим, Марк, Марина, уже сделались привычными. Римские имена Тит, Терентий, Акулина, Варвара, Клавдия долгое время считались простонародными.

«Типично русские» имена Игорь, Олег и Ольга на самом деле имеют германские (скандинавские) корни, их исходное звучание — Ингвар, Ольгерд, Хельги. Вообще, в этой группе имен и в их бытовании в русском обиходе наблюдается полный кавардак, соответствующий такому же кавардаку в европейском обиходе — все смешалось, и мало кто интересуется, откуда что пошло.

### **Имена славянского происхождения**

Кто же не знает эту группу родных, исконных имен, заканчивающихся на «-мир» и «-слав»? Но и здесь не все просто.

В современном русском имяна-речении устойчиво сохраняются

Вячеслав, Станислав, Святослав, Владислав, Мстислав, Ярослав. К ним примыкает имя Владимир — одно из самых популярных и ходовых во всей русской истории, освященное авторитетом князя Владимира Святого. Особняком, как редкость, стоят и иногда встречаются имена Вадим и Глеб. Зато совершенно вышли из употребления, стали архаичными имена Изяслав, Борислав, Брячислав, Ярополк, Святополк (последний — потому, что устойчиво ассоциируется с князем-братоубийцей Святополком Окаянным).

А целая группа старинных общеславянских имен (Венцеслав, Гремислав, Мирослав, Доброслав, Твердислав, Велимир, Добромир, Красимир, Яромир) из русского обихода выпала напрочь и сохранилась только у западных и южных братьев-славян.

Вовсе худо у нас с женскими славянскими именами. Собственно, их сохранилось только два — Людмила и Светлана, да и в обиход они вошли (точнее, возвратились) лишь в начале XIX века, после появления пушкинской поэмы-сказки «Руслан и Людмила» и баллады Жуковского «Светлана». В последнее время входит в моду женское славянское имя Снежана, прежде известное, главным образом, среди южных славян — болгар и сербов. Итог борьбы священнослужителей с пережитками язычества оказался таков, что древнерусские женские имена пали первой жертвой этой борьбы.

### **Имена неясного происхождения**

В эту немногочисленную группу входят имена, очень популярные среди русских, но, тем не менее,



не проясняющие своих корней — Борис, Юрий и Руслан. В отношении Руслана есть хоть какие-то предположения о его древнеперсидском происхождении вместе с родственным ему женским древнеперсидским именем Роксолана. А насчет Бориса и Юрия — кроме тьма, несмотря на то, что эти имена носили довольно известные персоны русской истории — князь Юрий Долгорукий и царь Борис Годунов. Еще в прошлом веке имя Юрий считалось уменьшительной формой от имени Георгий, но это неправильно.

Читателям интересно будет узнать, что князь Юрий Долгорукий перед кончиной постригся в монахи и принял имя Георгий (вот откуда может идти отождествление Юрия с Георгием), а царь Борис Годунов в предсмертном монашестве взял редкое имя Боголеп.

### Значение имен

За некоторыми личными именами скрыт предметный смысл — в том или ином языке они обозначали предмет, понятие, свойство или качество.

Некоторые из этих предметных значений просты и известны.

Греческие имена: Алексей — защитник, Георгий — земледелец, Никита — победитель, Федор — дар Божий, Анастасия — рожденная, Лариса — чайка, Маргарита — жемчужина, Филипп — любитель лошадей, Аристарх — высшая власть, Евгений — благородный, Петр — камень, Фока — тюлень, Ксения — гостья.

Римские имена: Максим — великий, Павел — маленький, Виктор — победитель, Марина — морская, Акулина — орлица, Валерий — здо-

ровый, Виталий — жизненный. Еврейские имена: Дебора — пчела, Рахиль — овца, Михаил — угодный Богу, Исаак — она смеется.

Русское мужское имя Вадим тоже имеет скрытый и давно забытый смысл — оно происходит от древнерусского глагола «вадити» (бунтовать) и означает «смутьян», «бунтовщик».

### Имена-прозвища

Вплоть до конца XVII столетия в России христианские имена, данные при крещении, уживались рядом с личными именами, на наш взгляд, диковатыми, больше похожими на прозвища. И тем не менее тогда это считалось нормальным — потому что в массовом сознании различие имени и прозвища еще не осознавалось, оно пришло много позже.

В одном из московских храмов во второй половине XVII века служил священник с именем Лихой Упырь. Одного из первых новгородских епископов XI века звали Лука Жидята. Воевода при Дмитрии Донском носил имя Боброк. Церковного писателя и мыслителя XVI века звали Феодосием Косым. Известный зодчий XVI века, работавший в Москве, создатель ныне не существующей стены Белого города, имел имя Федор Конь. Родоначальника боярской линии, из которой вышли бояре Романовы, будущие российские государи, звали Федор Кобыла. Один из строителей храма Покрова на рву (известного как храм Василия Блаженного) звался Постник. И таких примеров в истории русского именословия сотни.



Екатерина Берген

# Фрейлина с Георгиевским Крестом

Все знают про знаменитую кавалерист-девицу Надежду Дурову, но мало кому известны имена других российских женщин, под видом мужчин воевавших в русской армии. Тогда это не считалось геройством, более того — такие случаи тщательно скрывались, особенно если девица была из знатного рода.



Фамилия фон Штофф принадлежит древнему немецкому роду. В России первый его представитель обосновался еще в эпоху Петра I. В скором времени за неумеренное пьянство он был официально лишен второй буквы «ф» в фамилии. Былую славу этому знатному роду вернули потомки.

В царствование Николая I барон Александр фон Штоф, капитан армейской пехоты, участвуя в войне на Кавказе, отличился при захвате сына Шамиля. Когда царю подали на подпись наградной лист, он вычеркнул слово «капитан» и надписал сверху: «Присвоить звание полковника с переводом в гвардию тем же чином». Так царь повысил капитана сразу на два чина. Позже, уже в





Штофф принадлежит до-  
у. В России первый его  
ался еще в эпоху Петра I  
а неумеренное пьянство  
шен второй буквы «ф» в  
зу этому знатному роду

е Николая I барон Алек-  
ан армейской пехоты. У  
ве, отличился при захвате  
ую подали на подпись  
слово «капитан» и  
звание полковника  
чина. Позже

царствование Александра II, фон Штоф дослужился до генерал-майора и стал командиром Преображенского полка, превзойдя в воинском звании самого царя, который числился одним из двенадцати полковников этого полка. Когда в 1859 году у генерал-майора родилась дочь Александра, царь стал ее крестным отцом.

Прошло семнадцать лет. Девочка выросла, но повадками больше напоминала сорванца, чем прекрасную даму. После окончания Смольного института благородных девиц перед ней открывались большие возможности при дворе: сама императрица Мария Александровна, жена Александра II, приколотла к ее плечу шифр (специальный бант) придворной фрейлины. Но романтически настроенная девица, забросив платья и облачась в мундир корнета лейб-гвардии гусарского полка, сбежала на Балканы, на войну. Ей помог в этом старший брат — корнет лейб-гвардии гусарского полка. Братец сшил ей мундир, дал коня, снабдил всей амуницией и подложными документами.

Русско-турецкая война была в самом разгаре. Младших офицеров в армии не хватало, и новобранца, несмотря на юный возраст, сразу назначили командовать сотней донских казаков.

Гусарский полк, документами которого снабдил ее брат, участия в войне не принимал — от него воевали только добровольцы. Впрочем, таких романтиков в русской армии было хоть пруд пруди. Неудивительно, что в общей массе та-ких же юнцов Александра не привлекала особого внимания.

Александра фон Штоф доказала, что выпускницы Смольного инсти-тута умеют все: она великолепно

ездила верхом в мужском седле, прекрасно владела саблей и стреляла из ружья. Когда впоследствии обман открылся, казаки долго не могли поверить, что ими командовала... баба.

Баронесса фон Штоф провоевала год: участвовала в сражении на Шипке и закончила воевать под Плевной. Ее наградили офицерским Георгиевским крестом четвертой степени. Вручал награду сам генерал Скобелев. А спустя некоторое время генерал получил письмо от отца Александры, в котором тот сообщал, что корнет такой-то (барон все-таки дознался от сына, под какой фамилией скрывается его дочь) вовсе не офицер и даже не мужчина, а романтическая девица! В приписке он попросил отправить его дочь домой, а в случае ее отказа покинуть армию — пристроить в соответствии с ее девическим чином.

Скобелев вызвал корнета, прочитал вслух письмо и услышал в ответ яростное опровержение. Генерал сказал, что лично он верит корнету, но для вящей убедительности попросил расстегнуть мундир. Возмущенная Александра влепила Скобелеву пощечину и расплакалась. Скобелев не стал отправлять девицу домой. Бывший корнет был послан работать санитаркой в лазарете.

В том же лазарете работал тогда студент четвертого курса Медико-хирургической академии Михаил Иванович Соколов. Между молодыми людьми возникло взаимное чувство, и через полгода Александра вышла за Михаила замуж.

Уже то, что женщина выдавала себя за корнета и принимала участие в военных действиях, выходило за правила морали того времени, но Александра еще более усугубила



свое положение, выйдя замуж, не спрося на то разрешения у императрицы. Ведь этот брак был неравным: по закону, будучи урожденной баронессой фон Штоф, она лишалась титула.

Тем не менее, когда кончилась война, пара заявила в Петербург, вызвав при дворе шок. Императрица Мария Александровна сделала Александре строгое внушение, но, поразмыслив, простила ее. Женщина умная и рассудительная, она приняла во внимание, что ни у одной государыни мира нет статс-дамы, которая имеет боевые офицерские ордена, а Александра, помимо Георгиевского креста, была награждена румынским и болгарским орденами за взятие Шипки. Так Александра фон Штоф, в замужестве госпожа Соколова, снова стала фрейлиной императрицы, но уже без титула баронессы.

Михаил Иванович тем временем продолжил учебу в Медико-хирургической академии. В то время языком медицины был немецкий, и золотая медаль, полученная по окончании учебы и дающая право претендовать на высокое положение в обществе, вручалась лишь в том случае, если защита диплома проходила на немецком. Михаил Иванович имел неосторожность сказать об этом жене. Какое-то время спустя Александра вдруг напрочь «забыла» русский и стала изъясняться с мужем только по-немецки. Михаил Иванович и сам был не рад, что проболтался, но волей-неволей под руководством жены принялся изучать язык. Через год он блестяще защитил диплом на немецком.

Теперь, по прошествии многих лет, истины не установишь: при содействии ли родни или в силу личных способностей Михаила Соколо-

ва назначали лейб-акушером при дворе. Как раз в это время у Александра II был роман с княжной Екатериной Долгоруковой, и новый лейб-акушер принимал у нее роды.

Казалось бы, все шло хорошо. Но у статс-дамы фон Штоф не складывались отношения при дворе. При ее появлении фрейлины демонстративно отворачивались, слова «обозная девка» были самым мягким оскорблением, которые она слышала в свой адрес. Масла в огонь, сам того не желая, подлил Михаил Драгомиров — генерал, с которым Александра воевала на Балканах. Приехав в Петербург по делам службы, генерал случайно столкнулся с Александрой во дворце. Хотя ловеласом он не слыл, с женщинами обращался строго в рамках этикета, но тут столь искренне обрадовался, что перецеловал ей обе ручки. Случайной свидетельницей этого стала княгиня фон Ливен, которая сделала Александре строгое замечание за нарушение этикета. Та, не удержавшись, надерзила княгине. Последовала жалоба императрице, и Мария Александровна вызвала Александру фон Штоф для серьезного разговора. На прощание императрица сказала статс-даме: «Я к тебе всей душой, но всему двору замок на рот не повесишь». Сыграло свою роль и то, что муж Александры принимал роды у любовницы императора княжны Долгоруковой. И хотя семье Соколовых от двора не отказали, но отношение к Александре стало еще хуже.

Неприятности буквально преследовали Александру. Неожиданно погиб Генерал Скобелев, которого она очень любила и уважала. По двору поползли слухи, что в его смерти замешан ее отец. После се-



мейного скандала Александра по-  
рвала с отцом.

Чем дольше жила она в Петербур-  
ге, тем невыносимее становилась  
жизнь. Наконец она решила поки-  
нуть Петербург, но, не смея открыто  
отказаться от должности статс-да-  
мы, сделала вид, что больна аст-  
мой. Она столь успешно симулиро-  
вала болезнь, что в нее поверил да-  
же муж. Врачи вынесли вердикт:  
Петербург в таком состоянии про-  
тивопоказан, и посоветовали изме-  
нить климат.

Они уехали в деревню Поды Са-  
ратовской области. Михаил Ивано-  
вич стал работать врачом в сель-  
ской больнице, а Александра ему  
помогала. Никто официально не ли-  
шал ее должности статс-дамы, но  
службу при дворе она больше не не-  
сла. Только однажды, в 1901 году,  
Александру фон Штоф вызвали ко  
двору — в Россию приезжал Виль-  
гельм II. Когда германский импера-  
тор проходил мимо шеренги статс-  
дам, он обратил внимание, что у  
Александры фон Штоф на груди —  
боевой Георгиевский орден. Виль-  
гельм II заговорил с ней и был удив-  
лен, услышав безукоризненный не-  
мецкий язык, более чистый, чем его  
собственный.

После революции Александра  
фон Штоф осталась жить с мужем в  
своей усадьбе в деревне Поды.  
Крестьяне их не тронули: доктор по-  
чти бесплатно лечил всех жителей  
окрестных деревень, а Александра  
помогала ему как фельдшер. Крес-  
тьяне уважали и любили эту семью.  
Поэтому, когда матросы из охраны  
Троцкого, обвинив Михаила Ивано-  
вича в дворянском происхождении  
(хотя он был из разночинцев), хоте-  
ли его расстрелять, сбежался весь  
люди из окрестных деревень. «Если с  
головы нашего доктора упадет хотя

бы волос, — предупредили они мат-  
росов, — от вас даже пыли не оста-  
нется».

Александра Александровна умер-  
ла в 1925 году, когда ей было 66 лет.  
Незадолго до смерти у нее случил-  
ся инсульт. И по странной прихоти  
болезни, часто отражающейся на  
речевых способностях, она утрати-  
ла способность разговаривать на  
русском языке. А так как, поссорив-  
шись с отцом, детей своих она не-  
мецкому не учила, а Михаил Ивано-  
вич к тому времени язык забыл, то  
ее никто не понимал. Перед смер-  
тью Александра Александровна  
знаками попросила, чтобы ей при-  
кололи на грудь Георгиевский крест.  
Так с ним ее и похоронили.

Один из потомков героической  
женщины, Владимир Львович Печ-  
куренок, до 2001 года жил в Мос-  
кве недалеко от Киевского вокзала  
в чудом уцелевшем среди много-  
этажных монстров деревянном до-  
ме, доставшемся ему в наслед-  
ство от деда, Юрия Михайловича,  
сына Александры Александровны.  
От прошлого в доме оставались  
фотопортреты его предков, да  
еще каким-то чудом уцелела под-  
зорная труба, которой пользовал-  
ся кто-то из семьи в сражении под  
Аустерлицем.

Владимир Львович, доктор био-  
логических наук, почти год после  
Чернобыльской аварии провел в  
Чернобыле, изучая влияние радиа-  
ции на организм человека. Когда я  
его спросила, не было ли ему  
страшно, он улыбнулся и сказал:  
«Разве, имея в роду такую герой-  
скую женщину, я имею право бо-  
яться?»

К сожалению, Владимир Львович  
умер в июле 2002 года. Но, благо-  
даря его рассказам, в семье свято  
хранят память о прошлом.



Георгий Блюмин, профессор культурологии

# Первая осень в Болдино

Георгий Зиновьевич  
Блюмин —  
исследователь  
творчества  
А.С.Пушкина.  
Недавно вышли  
в свет его книги  
«Царская дорога»  
и «Путь в Болдино»,  
посвященные поэту.  
Слова «дорога»  
и «путь» в названиях  
появились  
не случайно:  
деятельная натура  
Пушкина нуждалась  
в движении, смене  
впечатлений.  
«Прощайте, братцы,  
мне в дорогу, а вам  
в постель уже пора».  
В Болдино поэт  
приезжал трижды,  
и все три  
Болдинские осени  
оказались  
на редкость  
плодотворными.  
Начнем с первой.



Минуло 176 лет с того дня, когда Пушкин впервые приехал в родовое гнездо и провел здесь все три осенних месяца 1830 года. С тех пор село Большое Болдино Нижегородской губернии Арзамасского уезда известно всем почитателям поэта.

Его позвали в путь обстоятельства житейские: надо было устранить последнее препятствие на пути к женитьбе, воздвигнутое матерью невесты. Наталья Гончарова, хоть и слыла первой московской красавицей, была из небогатой семьи, а выдавать девушку без приданого считалось неприличным. «Сколько нужно денег?» — спрашивает Пушкин. И слышит в ответ: «Одиннадцать тысяч рублей». Поэт бросается к своим родителям, и отец выделяет сыну в связи с предстоящей женитьбой часть деревни Кистенево в селе Болдино, родовой вотчине Пушкиных.

Забегая вперед, скажу, что Пушкин денег достанет и отдаст их в руки Натальи Ивановны, матери своей невесты, надеясь после женитьбы получить их обратно. Но теща все потратит на наряды, а Пушкина объявит на Москве скрягою, что и вынудит его покинуть уютную квартиру на Арбате и перебраться в Петербург...



ОЛДИНО



С того дня, когда Пушкин покинул родное гнездо и провёл в Болдино 1830 года. С тех пор Болдино Нижегородской губернии стало известно всем поэтами.

Утратив последние препятствия, Пушкин выдвинутое матерью желание, хоть и слыла первой красавицей, была из небогатой семьи, без приданого считалась «одиночкой» — ответ: «Одиннадцатилетний сын в связи с преданием о деревне Кистенево в 1830 году бросается к своим родителям, надеясь после женитьбы на Наталью Ивановну и переехать в Москву, где 30 августа пишет стихи.

Музе Пушкина князь Юсупов благосклонно принял и не скупился на воспоминания. Его рассказы легли в основу нескольких пушкинских творений в Болдино. Посетив библиотеку князя и прогулявшись по аллеям сада (в красивейшей из них ныне стоит памятник поэту), Пушкин возвращается в Москву, где 30 августа пишет стихи.

В руки Натальи Ивановны Пушкин денег не получил. Но теща все полагала, что Пушкин переедет в Москву, где 30 августа пишет стихи.

Дождаясь окончательного решения своей судьбы, Пушкин не может усидеть на месте. В июле он едет из Москвы в подмосковное село Захарово, где шесть детских лет провел под нежным присмотром няни Арины Родионовны и бабушки Марии Алексеевны. Оттуда спешит в Петербург, но уже 10 августа выезжает в Москву вместе с близким другом поэтом Петром Вяземским. Один день проводит в доме Вяземского по Чернышевскому переулку, а на следующий день уже спешит в его подмосковное имение Остафьево. Кажется, нет лучше места для отдыха, но буквально через сутки Пушкин возвращается в Москву и уже 18 августа появляется на Старой Басманной, в доме своего дяди Василия Львовича Пушкина, известного московского поэта. Василий Львович серьезно болен. На вопрос племянника, стоит ли ему жениться на первой красавице Москвы, дядя категорично отвечает: «Нет, не стоит!». В свое время Василий Львович выбрал в жены красавицу Капитолину Михайловну Вышеславцеву и вскоре был жестоко ею обманут. Но юность не внемлет мудрым советам...

Это была их последняя встреча. 23 августа Пушкин хоронит дядю на кладбище Донского монастыря, приняв все хлопоты и расходы на себя. А три дня спустя Москва отмечает Натальин день, и поэт приглашен на бал к Гончаровым. На следующий день Наталья Николаевна исполняется 18 лет, и снова поэт мчится с цветами и подарками на Никитскую улицу, в дом Гончаровых.

Два последующих дня Пушкин проводит вместе с Вяземским в подмосковном поместье «Архангельское», у князя Николая Борисовича Юсупова, которому когда-то посвятил стихотворение:

Один все тот же ты. Ступив за твой порог,  
Я вдруг переносюсь во дни Екатерины.  
Книгохранилище, кумиры, и картины,  
И стройные сады свидетельствуют мне,  
Что благосклонствуешь ты музам в тишине...

Музе Пушкина князь Юсупов благосклонно принял и не скупился на воспоминания. Его рассказы легли в основу нескольких пушкинских творений в Болдино. Посетив библиотеку князя и прогулявшись по аллеям сада (в красивейшей из них ныне стоит памятник поэту), Пушкин возвращается в Москву, где 30 августа пишет стихи.



Болдинский пейзаж.  
Рис. В.Калинина



Родовая усадьба  
Пушкиных в Болдино.  
Рис. В.Калинина





Рисунок А.С.Пушкина  
к «Драматическим  
сценам»

Ноябрь 1830 г.,  
Болдино

хотворение «Мадонна», посвященное невесте:  
Исполнились мои желания: Творец  
Тебя мне ниспослал, тебя, моя Мадонна,  
Чистейшей прелести чистейший образец!

И — прощай, Москва! 31 августа Пушкин уезжает в Болдино. Путь в 500 верст лежит через Владимир, Муром, Саваслейку, Арзамас. Вот наконец, и дедовский деревянный дом с мезонином и колоннами над крыльцом, парк, пруды и степь кругом.

Засиживаться в родовом имении поэт не намерен. Он торопится в Сергачский суд, чтобы вступить во владение наследством, тут же закладывает ту его часть, за которую можно получить заветные 11 тысяч рублей. На все про все уходит неделя-другая, и поэт спешит в обратный путь — в Москву, к невесте.

Но не тут-то было: в окрестностях — холера объявлен карантин. На переправе через ближайшую же речку стоят мужики с дубинами и никого не пропускают. Пушкин дал серебряный рубль — проехал. Но снова речка, и снова на мосту мужики. Серебряных рублей не напасешься — пришлось вернуться в болдинский дом. Началась великая Болдинская осень.

Он прибыл в Болдино 3 сентября и провел здесь, вопреки своей воле, 90 дней. Чуть ни каждый день — новое произведение.

- 7 сентября — стихотворение «Бесы»
- 8 сентября — стихотворение «Элегия»
- 9 сентября — повесть «Гробовщик».
- 13 сентября — «Сказка о попе и о работнике его Балде».
- 14 сентября — повесть «Станционный смотритель».
- 18 сентября — восьмая глава «Евгения Онегина» («Путешествие Онегина»).
- 20 сентября — повесть «Барышня-крестьянка».
- 25 сентября — девятая глава «Евгения Онегина» (в печати — восьмая).
- 5-10 октября — поэма «Домик в Коломне»
- 12-14 октября — повесть «Выстрел».
- 20 октября — повесть «Метель».
- 23 октября — «Скупой рыцарь».
- 26 октября — «Моцарт и Сальери».
- 1 ноября — «История села Горюхина».
- 4 ноября — «Каменный гость».



6 ноября — «Пир во время чумы».  
И сверх того около 30 лирических стихотворений!

С первых же дней в Болдино Пушкин чувствует творческий подъем. 9 сентября он пишет другу и издателю П.А.Плетневу в Петербург: «Ах, мой милый! Что за прелесть здешняя деревня! Вообрази: степь да степь; соседей ни души; ездить верхов сколько душе угодно, пиши дома сколько вздумается, никто не помешает. Уж я тебе наготовлю всячины, и прозы и стихов...»

Но совсем другое настроение сквозило в его письмах к невесте. До нас дошли девять писем Пушкина Наталье Гончаровой из Болдино. Приведу несколько отрывков: «Будь проклят час, когда я решился расстаться с вами, чтобы ехать в эту чудную страну грязи, чумы и пожаров... Не смейтесь надо мной, я в бешенстве. Наша свадьба точно бежит от меня; и эта чума с ее карантинами — не отвратительнейшая ли это насмешка, какую только могла придумать судьба? Мой ангел, ваша любовь — единственная вещь на свете, которая мешает мне повеситься на воротах моего печального замка... Не лишайте меня этой любви и верьте, что в ней все мое счастье. Позволяете ли вы обнять вас? Это не имеет никакого значения на расстоянии 500 верст и сквозь 5 карантин...»; «Болдино имеет вид острова, окруженного скалами. Ни соседей, ни книг. Погода ужасная. Я провожу время в том, что мараю бумагу и злюсь. Не знаю, что делается на белом свете... Прощайте, прелестный ангел. Целую кончики ваших крыльев, как говаривал Вольтер людям, которые вас не стоили...»

Возможно, как раз такое сочетание: свобода от городской суеты и тоска по любимой — лучшая питательная среда для творчества.

Появлялись у Пушкина и свежие впечатления, необходимые для новых сюжетов. К помещицкой усадьбе примыкала земля вольноотпущенного крестьянина Ивана Вилянова, дочь которого Февронья была юной и пригожей. Сюда часто заходил Пушкин за медом с виляновской пасеки, читал Февронье написанные в Болдино чудесные сказки. Можно предположить, что именно она, Февронья Вилянова, послужила прототипом барышни-крестьянки, героини од-



Письменный стол  
А.С.Пушкина.  
Рис. В.Калинина





Рисунок А.С.Пушкина  
к поэме  
«Домик в Коломне».

9 октября 1830г.,  
Болдино

ноименной повести из «Повестей Белкина». В поэме «Путь в Болдино» ей посвящены такие строки:

Февроньюшка, ведь ты дворянка —  
И стать, и взгляд —  
И то ль беда, что ты смуглянка  
И прост наряд!

Я напишу про это повесть,  
Как мы с тобой  
Стояли в роще здесь, не ссорясь,  
Рука с рукой...

Февронья Вилянова замуж так и не вышла, дожила до глубокой старости, всю жизнь храня светлую память о Пушкине. Старинные вещи из ее дома экспонируются ныне в Болдинском музее-заповеднике. А рощу в степи сам поэт называл Лучинником. «Не рубите деревья, — наставлял он крестьян, — они пока еще тонкие, настоящий лучинник. Вырастут, вам же послужат». На опушке Лучинника ежегодно проходят праздники пушкинской поэзии.

Сохранилось письмо Пушкина П.А.Плетневу от 29 сентября: «Месяц я здесь прожил, не видя ни души, не читая журналов, так что не знаю, что делает Филипп и здоров ли Полиньяк; я бы хотел переслать тебе проповедь мою здешним мужикам о холере; ты бы со смеху умер, да не стоишь ты этого подарка. Прощай, душа моя...» В Болдино бережно хранятся воспоминания о том, как поэт вразумлял крестьян с амвона Успенской церкви по поводу холеры. Он много гулял, скакал на лошади...

В эту Болдинскую осень завершен главный труд поэта — роман в стихах «Евгений Онегин». 19 октября он в одиночестве отмечает день Лицея, мысленно окружая себя друзьями, теми, кто празднует лицейскую годовщину в Петербурге, и теми, кто далече. Матюшкин — в море, Вольховский — на Кавказе, Пущин и Кюхельбекер — в сибирской каторге...

Но те, которым в дружной встрече  
Я строфы первые читал...  
Иных уж нет, а те далече,  
Как Сади некогда сказал.  
Без них «Онегин» дорисован...

В тот же день, 19 октября 1830 года, он сжег в Болдине десятую главу «Евгения Онегина», по-



священную восстанию декабристов:  
 Друг Марса, Вакха и Венеры,  
 Тут Луний дерзко предлагал  
 Свои решительные меры  
 И вдохновенно бормотал.  
 Читал свои нозли Пушкин...

Несколько раз он выезжал из Болдино в Москву, но с полпути принужден был возвращаться. Холерный карантин все не снимали. С отчаяния обдумывал маршрут на Москву из Болдино через Вятку и даже через Архангельск! Но Болдинский дом все не отпускал его. Вместо Пушкина его дон Гуан, испанский гранд, рожденный в глухом русском селе Болдино, покидал эти края, отправляясь, правда, не в Москву, а в Мадрид:

Из Болдина в страну родную  
 Через туман,  
 Через распутицу степную  
 Шел дон Гуан.

Когда столицу стало видно,  
 Уж знаменит,  
 Сказал он дерзко и завидно:  
 Взойдем в Мадрит!

Из поэмы «Путь в Болдино»

Но вот, наконец, карантин снят. Тяжело нагруженная карета выезжает с усадебного двора. И...проваливается на ветхом мосту через Азанку. Нет, никак не хотело Болдино отпускать от себя Пушкина! Пришлось звать мужиков. Карету вытащили, помогли выбраться поэту.

В Москве он первым делом отправился в дом невесты. Когда раздевался в прихожей, так спешил, что калоша влетела в гостиную. До желанной свадьбы оставалось два с половиной месяца.

Он посетит Болдино еще дважды — в 1833-м и в 1834-м году. И каждый раз Болдинская осень одаривала его вдохновением.

Мы произносим слова «Болдинская осень», когда хотим найти определение чьим-то высочайшим творческим возможностям не только в литературе, но и в любой другой сфере человеческой деятельности. Болдинская осень — это творческий вектор, жизненное устремление всякого человека, желающего оставить свой след на Земле и тем оправдать свое рождение.

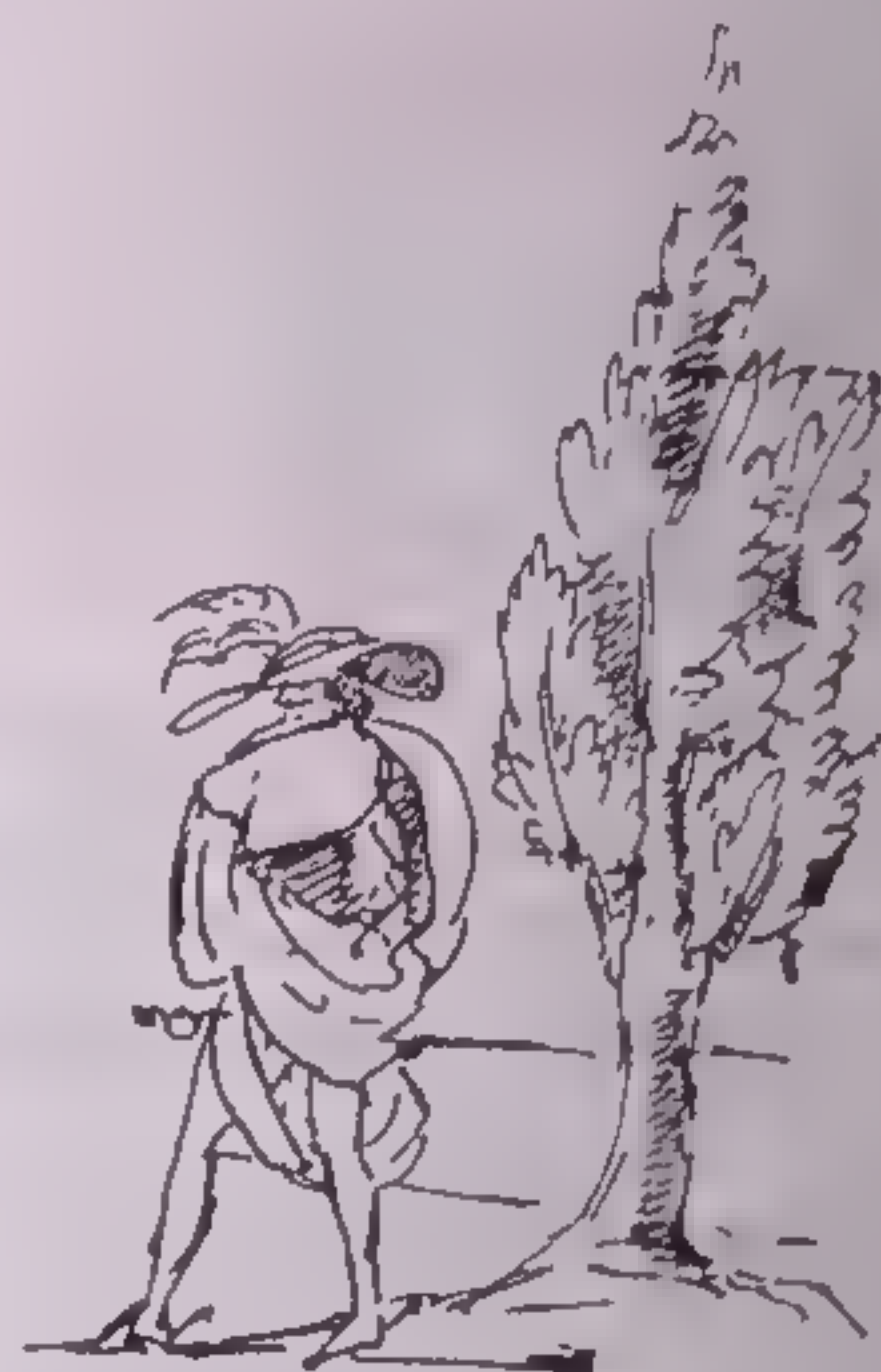


Рисунок А.С.Пушкина  
 к драме «Каменный гость».

1-4 ноября 1830 г.,  
 Болдино



# СУДОКУ

Судоку 1

5				9		2	6
	6				7		4
4		2			8		3
1			3			8	4
	3		1	7	4		5
7		9				3	
	2	5			6		
6			9				5 3
	8			3	1		2 6

Японские головоломки судоку приносят пользу для ума в любом возрасте. А детям они особенно нужны. Судоку тренирует внимательность, память и сообразительность — как раз то, что необходимо каждому школьнику, особенно в начале учебного года. Если вашему ребенку трудно решить эти задачки, на первых порах помогите ему. Сядьте рядом, объясните условия и вместе пройдите весь путь решения.

Судоку 2

	4				3			8
8		5		1		9		
7		3		6		4	5	
	9			7				1
	8	2	6		1	3		
3				8			9	
2		9		4				7
	5	7	2					
		8		5		1	4	6



Решение sudoku 1

9	7	6	8	4	5	1	2	3
8	3	4	2	6	1	9	5	7
5	1	2	9	7	3	8	6	4
4	9	8	6	3	2	5	7	1
2	6	7	5	1	8	4	3	9
1	5	3	4	9	7	2	8	6
3	4	5	1	2	6	7	9	8
7	8	9	3	5	4	6	1	2
6	2	1	7	8	9	3	4	5

Напомним правила. Перед вами большой квадрат, поделенный на 9 маленьких. Каждый маленький квадрат разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры. Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.

Решение sudoku 2

8	6	2	7	4	9	5	1	3
9	5	3	8	2	1	7	6	4
7	4	1	3	5	6	9	2	8
6	8	7	9	3	4	2	5	1
5	3	9	6	1	2	8	4	7
1	2	4	5	8	7	3	9	6
3	1	8	4	9	5	6	7	2
4	9	6	2	7	8	1	3	5
2	7	5	1	6	3	4	8	9



# Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

## Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

- «Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95)
- Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)								д/я	
фамилия					дом		корпус		квартира
отчество					имя				
					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я"					003 "Кодекс здоровья"				
"Будь здоров!"									
"60 лет - не возраст"									

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)  
«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)  
«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вложите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

94

1. A  
2. B  
3. D

4. C  
5. C  
6. D

7. A  
8. C  
9. B

10. D  
11. B  
12. A



Туть к с  
Тогос-М  
М-Прес  
Мир эко  
Медицин  
Томоги с

№12  
№1,4-  
№1,4-

60 ле  
№1, 2 за

Українськ





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в МОСКОВСКИЕ КИОСКИ и МАГАЗИНЫ:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-10 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-10 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман «**ГОСПОДИН Р. И Я**»  
Т. Абрамова «**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ

**АБОНЕМЕНТ** на

журнал (индекс издания)

(наименование издания)

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(индекс издания)  (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

(индекс издания)

Количество комплектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(индекс издания)

Кому

**В следующем номере:**

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ  
 НАДО ЛИ УДАЛЯТЬ ГЛАНДЫ?  
 ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СНОМ  
 АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД  
 ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗВОД

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 08.09.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
 Цена свободная. Тираж 99 880 экз. Заказ № 8784

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
 Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
 Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





ДОН СВЕТА МИНДЖА

1992

С. 101

15





DATE 10-06  
PAGE 001





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№11  
2006

100 страниц о самом главном

С улыбкой  
на устах



Мир детства  
Григорий  
Мир детства  
Александр  
на свете  
Мир детства  
Мир детства



Заканчивается подписка  
на I полугодие 2007 г.  
На журналы «Будь здоров!»  
и «60 лет — не возраст»  
можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



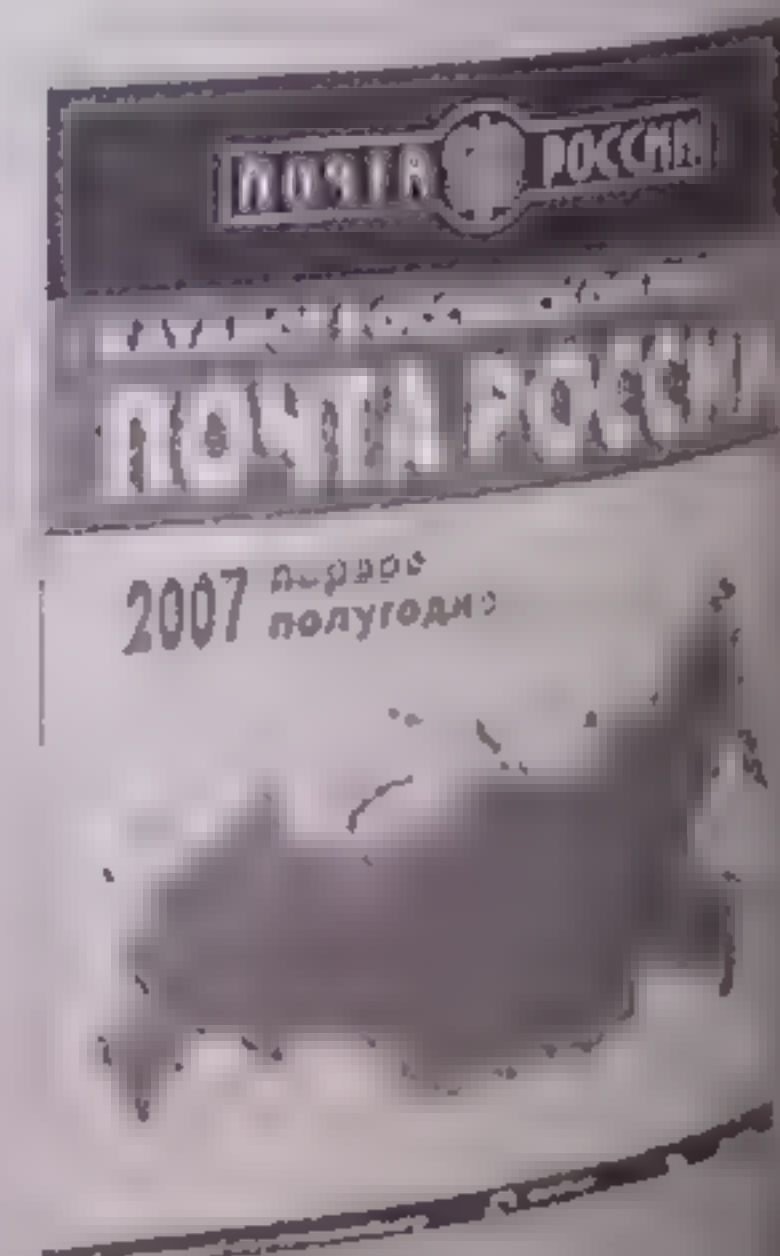
**Объединенный каталог**  
**«Пресса России»** (том 1)  
стр. 295 (для Москвы — стр. 343)  
Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 73035
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 79922
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 44780
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (12 месяцев)	— 44785

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) для Москвы — стр. 233	— 99555
«60 лет — не возраст» (6 месяцев) для Москвы — стр. 150	— 99556



**БМ**  
**зд**

Ежемеся  
№11 (161)  
Основан  
Выходит

Издатель  
«Шенкма

Журнал о  
Стивом I

Директор  
Борис Ш

Главный р  
Вера Ша

Редакцио  
Виктор А  
Борис Бо  
Владими  
Нина Сл  
Галина Ш  
Татьяна С

Обозрева  
Татьяна А  
Валентин

Редактор  
Александ  
Травнико

Отдел рас  
Татьяна  
Сыромятн

Верстка  
Полины С

Рисунки  
Адольфа

Фото на об  
Геннадия

Адрес реда  
Москва, 12  
Сущевский  
строение 1

Тел.: 710 710 710

Тел.: 710 710 710

© «Будь зд



Ежемесячный журнал  
№11 (161), ноябрь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Александра  
Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
buzdorov@msk15.ru

© «Будь здоров!», 2006 г.

**Жорес Медведев**  
Калории и годы .....4

**Борис Бочаров**  
Аллергия на холод .....12

**Игорь Владимиров**  
Гланды: удалять или сохранять? .....17

**Татьяна Яковлева**  
Болезнь, которая нас выбирает .....20

**Валентина Ефимова**  
Уроки Дикуля .....29

**Татьяна Абрамова**  
Искусство управления сном .....34

**Валентина Яраева**  
Какое масло выбрать? .....41

**Валентина Яраева**  
5 средств защиты от ОРЗ .....47

Поможем друг другу .....53

Консультация специалиста .....55

**Андрей Воронков**  
В чем сила гомеопатии .....59

Фотоконкурс «Будь здоров!» .....63

**Светлана Кокотко**  
Лучший цвет чая — зеленый .....64

**Рубен Спендиаров**  
С улыбкой на устах .....70

**Михаил Гордеев**  
Пусть девочка растет красивой .....74

**Ирина Смирнова**  
Идеальный развод .....78

Коэффициент эрудиции .....83

**Георгий Блюмин**  
Вторая осень в Болдино .....84

Судоку .....90



## Дорогие друзья!

«Дни поздней осени бранят обыкновенно»... Но стоит ли обижаться на плохую погоду? Не лучше ли радоваться ее скудным подаркам? Именно в этом и состоит основное отличие оптимистов от пессимистов. А среди наших читателей, я уверена, веселых, бодрых, активных людей — подавляющее большинство.

Об этом свидетельствуют хотя бы фотографии, которые вы присылаете на наш конкурс. Какое удовольствие получать их, рассматривать, читать адреса на конвертах! Очень приятно узнавать, что журнал «Будь здоров!» находит читателей в удаленных местах страны и даже за ее пределами. И не просто читателей, а единомышленников, участвующих в жизни журнала. К сожалению, не все присланные фотографии удастся опубликовать в этом году. Но, во-первых, конкурс будет продолжаться, а во-вторых, мы сможем использовать ваши замечательные снимки для оформления журнала. Большое вам спасибо!

Особую благодарность вызывают те читатели, которые делятся своими способами лечения. Судя по откликам, они многим помогают сохранять здоровье. Ведь личный опыт одного человека может принести неоценимую пользу другим.

А мы, в свою очередь, постараемся раздобыть для вас ценную информацию о поддержании здоровья у врачей, психологов, фитотерапевтов, диетологов. С нашей редакцией с удовольствием сотрудничают квалифицированные специалисты, готовые дать вам конкретные рекомендации, ответить на ваши письма, помочь вам в решении проблем со здоровьем.

В этом месяце заканчивается подписка на первое полугодие 2007 года. Напомню, что на журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет — не возраст» можно подписаться до 30 ноября в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов — «Пресса России» и «Почта России» (подробная информация — на обороте обложки).



Те, у кого есть доступ к Интернету, могут оформить подписку на оба журнала на сайте [www.akc.ru](http://www.akc.ru), а на сайтах [gazety.ru](http://gazety.ru) и [www.setbook.ru](http://www.setbook.ru) — еще и познакомиться с содержанием вышедших номеров.

Москвичей мы приглашаем за журналами в редакцию (ул. Суцевский вал, д. 5, строение 15). Здесь можно приобрести предыдущие выпуски и подписаться на первое полугодие 2007 года. Для того чтобы оформить подписку, достаточно заполнить квитанцию (см. стр. 93-94) и оплатить ее в любом отделении Сбербанка. В квитанцию надо вписать свои данные (включая контактный телефон), название журнала и стоимость подписки.



Цена за подписку в редакции:

«Будь здоров!» — 85 руб. (полугодие)

«60 лет — не возраст» — 78 руб. (полугодие)

Комплект из двух журналов

— 155 руб. (полугодие), 289 руб. (год).

Иногородные могут заказать вышедшие журналы по почте (подробности на стр. 92-94). Вместе с заполненным бланком заказа надо выслать оплаченную в Сбербанке квитанцию по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!». Если квитанция останется неоплаченной, заказанные журналы будут высланы наложенным платежом и цена за доставку возрастет.

Мы искренне рады каждому, кто разделяет с нами уверенность, что здоровье прежде всего зависит от нас самих, и хочет узнать об этом как можно больше.

Будьте здоровы!

Главный редактор

Вера Шабельникова



Жорес Медведев

# КАЛОРИИ

# И ГОДЫ

## Общество потенциальных долгожителей

В 1986 году американский геронтолог Рой Уолфорд создал Международное общество ограничения калорий. Под лозунгом «меньше калорий — больше жизни» оно объединило более тысячи человек, надеющихся дожить до 120 лет. Их рацион ограничен 1500-1600 ккалориями, что на 30% ниже минимальной нормы, рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения.

В сотнях экспериментов на лабораторных животных было доказано: питание, ограниченное по количеству калорий, но полноценное по составу, действительно позволяет радикально продлить жизнь. Клинические испытания такого рода на людях, продолжающиеся в течение всей их жизни, нереальны. Поэтому Рой Уолфорд и его последователи решили доказать на себе: чем меньше калорий, тем длиннее жизнь.

## Крысы-долгожители

В 1929 году Клив Маккей, работавший в лаборатории питания Корнельского Университета в США, начал опыты на крысах. Его задачей было проверить влияние скорости роста крыс на продолжительность их жизни. Известно, что крысы продолжают расти в течение всей своей жизни, даже в старости. Чтобы замедлить скорость роста крыс, Мак-

кей стал нормировать их рацион, дозируя основные компоненты — белки, жиры и углеводы. В питании опытных крыс снижалось содержание каждого из этих компонентов по сравнению с контрольной группой, питавшейся без ограничений (разница доводилась до 30-40%).

При сокращении объема белков в рационе опытные крысы росли медленнее контрольных, но продолжительность их жизни не менялась, оставаясь в пределах 500-900 дней. Крысы, которые получали меньше углеводов и жиров, также замедляли свой рост — из-за недостатка калорий. При этом резко увеличивалась продолжительность жизни животных. Многие из них жили дольше 1000 дней, а некоторые доживали до 1400 дней. Средняя продолжительность жизни, характерная для этого вида, увеличивалась вдвое, а максимальная возрастала на 50%. Результаты этих опытов, опубликованные в 1935 году, произвели сенсацию в геронтологии. Это был первый случай радикального экспериментального продления максимальной продолжительности жизни животных.

Опыты Маккея повторялись и воспроизводились во многих лабораториях, и их результаты всегда подтверждались. Было также замечено, что и у крыс, и у мышей, находившихся на ограниченной по калориям диете, значительно снижалась частота раковых заболеваний.



В течение пятидесяти лет после публикации результатов Маккея были проведены тысячи экспериментов, в которых изучались физиологические, биохимические и анатомические особенности суперстарых крыс, мышей и хомячков, находившихся на ограниченной по калориям диете. Были проведены аналогичные опыты на рыбах и насекомых. Появилось много теорий, пытавшихся объяснить именно эту модель радикального продления жизни.

Геронтологам, конечно, хотелось проверить эффект «недостаточного по калориям, но полноценного по составу» питания хотя бы на обезьянах. Но такой эксперимент, требующий длительных сроков, трудно обеспечить финансами. Даже небольшие по размерам обезьяны доживают в неволе до 30 лет. Наконец, в 1986 году четыре крупных научных центра в США начали эксперимент с обезьянами в специально созданном виварии с искусственным климатом.

## От крыс к обезьянам

В 1986 году из питомников Индонезии в США были доставлены группы молодых (от 1 до 3 лет) и взрослых (от 4 до 14 лет) макак. В каждой группе часть животных питалась «по потребности», а у другой части калорийность рациона была снижена на 30% за счет углеводовных источников питания. Динамику возрастных изменений изучали по так называемым «биомаркерам» старения, устанавливаемым путем взятия проб крови, биопсии, сканирования костей и т.д. Результаты первых наблюдений были опубликованы уже через 36 месяцев после начала опыта. Хотя животные с ограниченным питанием имели меньший вес, все остальные показатели, в том числе и углеводного обмена, были одинаковыми в контрольных и опытных группах. Через 48 месяцев у обезьян, которые были включены в опыт в возрасте от 8 до 14 лет было обнаружено ослабление иммунных реакций на некоторые вакцины. Оно





наблюдалось именно у тех животных, которые получали ограниченный по калориям рацион. Эти обезьяны отставали по весу от контрольных на 4 кг, и их устойчивость к инфекциям была снижена.

В 1993-1995 годах опыты на макаках были начаты и на юге США. На этот раз условия содержания животных были максимально приближены к естественным. Но и в этих опытах, при диете, уменьшенной по калориям на 34%, в течение пяти лет никаких различий состава крови у контрольных и опытных животных не было обнаружено. Не было изменений и в составе холестерина фракций. В костной ткани, по данным сканирования, также не было разницы.

В 2004 году, когда в разных экспериментах с обезьянами находилось уже 120 животных, у них начались заболевания и появились смертельные исходы. Три обезьяны из старших групп, получавшие ограниченное по калориям питание, умерли. При подведении предварительных итогов всех этих опытов, длившихся 15 лет, на семинаре в Национальном институте по изучению старения был сделан вывод: «Характер действия долгосрочного ограничения в питании на старение и долголетие приматов остается неопределенным. К возможности применения ограниченной по калориям диеты для замедления старения человека следует пока относиться с большой долей скептицизма».

Опыты продолжают и сейчас. В 2006 году на разных режимах питания находится 109 обезьян.

#### Норма и отступления от нее

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) давно установила «рекомендуемый минимум» кало-

рий, получаемых с пищей. В его основе лежит принцип сохранения оптимального веса тела. Рекомендуемый минимум варьируется в зависимости от пола, возраста, роста, комплекции (ширины плеч, бедер, массы мышц, объема легких) людей, их профессии, образа жизни. На этот минимум влияет и климат: в холодном климате люди расходуют больше калорий на поддержание постоянной температуры тела.

Рекомендации ВОЗ являются результатом большого числа экспериментальных исследований. Существуют специальные справочники с обширными таблицами, показывающими, какое количество калорий затрачивается человеком на тот или иной вид физической активности. Например, установлено, что, находясь в состоянии покоя (сидя в кресле), мужчина среднего роста и веса затрачивает в час 112 ккал, а женщина — 84 ккал. Во время сна расход калорий снижается на 20%. Набор текста добавляет к состоянию покоя немного — лишь 40 ккал в час. Вождение автомобиля и того меньше — 30 ккал в час. При обычной ходьбе мужчина тратит 224 ккал в час, женщина — 168. Больше всего калорий расходуют люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, и спортсмены. На соревнованиях бегуны-стайеры, велосипедисты, лыжники и гребцы расходуют в час от 600 до 900 ккал.

За «минимальный рекомендуемый уровень» в 2000 году было принято 2300 ккалорий в день на каждого жителя в южных странах и 2600 ккалорий на каждого жителя для стран с умеренным или холодным климатом.

До настоящего времени существует много стран, население которых не обеспечивается этим мини-



мумом калорий. В то же время почти во всех западных странах минимум ВОЗ значительно превышает. В 2000 году наименее калорийным было питание жителей Сомали — 1638 ккал (70% от рекомендуемого минимума). В Афганистане на каждого жителя приходилось 1775 ккалорий (72% от рекомендаций ВОЗ). В последние годы в числе стран с дефицитом калорий попали Монголия (1974 ккал), Армения (1991 ккал) и Северная Корея (2100 ккал).

В России обеспеченность населения калориями была на грани минимума в 1994-1996 годах. В 2001 году жители России и Украины достигли среднего уровня 3014 ккалорий в день. А мировой рекорд, как это можно было ожидать, принадлежит США. В 2001 году каждый американец получал в среднем 3776 ккал в день (143% от рекомендуемого минимума).

Если сопоставить калорийность питания по странам с ожидаемой продолжительностью жизни, то результаты, полученные на крысах, никак не подтверждаются в человеческом обществе. Во всех странах с ограниченной калорийностью ежедневного рациона ожидаемая продолжительность жизни очень низка — 45-60 лет. В странах со значительным превышением физиологического минимума ожидаемая продолжительность жизни варьируется от 70 до 80 лет. Однако члены Международного общества ограничения калорий не считают, что эти данные противоречат их концепции. Низкую продолжительность жизни в бедных странах они объясняют неполноценным питанием, при котором люди получают мало белков и высококачественных жиров и питаются преимущественно углеводными продуктами, зерном и клубнями

растений. Идея тех, кто ради увеличения продолжительности жизни ограничивает количество калорий, состоит в том, что рацион должен быть полностью обеспечен белками, незаменимыми жирными кислотами, витаминами и минеральными элементами. В этом случае, по их убеждению, не только снижается вес тела, но одновременно и уменьшается интенсивность окислительных процессов, образование свободных радикалов, повреждающих клетки. Это соответствует теории старения, объясняющей возрастные изменения повреждением тканей свободными радикалами кислорода.

### Меньше калорий — больше жизни

Среди человеческих сообществ встречаются такие, в которых люди получают меньше калорий, но имеют большую продолжительность жизни. Например, жители японского архипелага Окинава. Они ежедневно получают на 20% меньше калорий, чем жители основных островов Японии. И именно среди жителей Окинавы регистрируется более высокая средняя продолжительность жизни и максимальное число долгожителей старше 100 лет на каждые 100 тысяч населения.

«Феномен Окинавы» изучается геронтологами со многих сторон, включая этническую и генетическую. Экономическое развитие Окинавы отстает от общепонского, но, благодаря тому что жители Окинавы питаются преимущественно рыбой, их рацион полностью сбалансирован по белкам и ценным жирам.

На Гавайских островах в Тихом океане уже много лет проводится сравнительное изучение диеты и продолжительности жизни белых американ-



цев и американцев японского происхождения. Японцы, постоянно живущие на Гавайях, получают значительно меньше калорий, чем белое население, и при этом живут дольше. Причем наилучшие показатели здоровья были зарегистрированы в группах, потребляющих 1900-2200 ккал в день. Они опережали по состоянию здоровья и продолжительности жизни тех японцев, которые имели избыток калорий — 2500-3200 ккал в день.

### Добровольные эксперименты на себе

Первым известным геронтологом, который объявил о своем добровольном переходе на ограниченную по калориям диету, стал уже упоминавшийся Рой Л. Уолфорд, профессор Калифорнийского университета и автор книги «Иммунологическая теория старения», изданной в 1969 году.

В 1970-е годы Рой Уолфорд изучал влияние ограниченного по калориям питания на продолжительность жизни и иммунологическую систему мышей. Он обнаружил, что при таком рационе мыши реже болеют раковыми заболеваниями. В 1980 году Рой Уолфорд перешел на особую диету, обеспечивающую 1500 ккал в сутки. В 1983 году он опубликовал книгу «Максимальная продолжительность жизни», на обложке которой значилось: «Знаменитый геронтолог представляет свою оригинальную программу питания, которая позволит прожить до 120 лет или дольше». В дополнение к резкому сокращению углеводов Рой Уолфорд ввел в свой рацион десятикратно увеличенные дозы семи натуральных антиоксидантов, в том числе витаминов С, Е, биофлавоноидов, а также один синте-

тический антиоксидант — бис-гидрокситолуол, применяемый в пищевой промышленности. В его рационе преобладали супы, овощные и фруктовые салаты.

Американский журнал «Business Week» в 1988 году опубликовал статью о продлении жизни с фотографиями Роя Уолфорда и двух его последователей. 63-летний Рой Уолфорд, которого я знал лично, выглядел сильно похудевшим, но бодрым. Он стал брить наголо голову — явно чтобы скрыть выпадение волос, обычное при длительном недостатке питания. Статья сопровождалась фотографией обычного обеда Уолфорда: грибной суп с кусочками цветной капусты, отварной артишок и бокал с фруктовым мороженым на обезжиренном молоке. В 1990 году Рой Уолфорд создал компьютерную программу «Диета на 120 лет», которая позволяла разнообразить рацион и давала больше сведений о его составляющих. К этому времени уже было создано Общество ограничения калорий, и в прессе иногда появлялись интервью с его членами, придерживавшимися «урезанного» рациона в течение нескольких лет.

Один из них, Майкл Шерман из Канады, в прошлом спортсмен-штангист, потерял за шесть лет диеты, рассчитанной на 1600 ккал в день, почти треть своего веса. Он стал раздражительным, утратил интерес к женщинам, иногда впадал в депрессию. Но Шерман утверждал, что все эти неприятности можно перенести ради нескольких дополнительных десятилетий жизни.

Второй последователь Уолфорда, Деан Померлау из Мичигана, потерял за два года ограниченной диеты 20 кг и тоже утратил сексуальное влечение. Но он верил, что проживет



до 120 лет. «Стоит пожертвовать пищей ради долгой жизни», — объяснял он.

Майкл Купер, инженер-электрик, ко времени своего интервью в 2000 году находившийся на ограниченной по калориям диете 14 лет, говорил, что пока еще не почувствовал омоложения. Главными проблемами для него, 51-летнего мужчины, похудевшего на 15 кг, стало выпадение волос, появление множества морщин и зябкость. «Я ношу теплое белье и свитер, хотя живу в жарком Техасе, — сказал он. — Мне холодно даже в очень теплой комнате».

В июне 2004 года британский медицинский журнал «The Lancet», один из наиболее популярных среди врачей-практиков, опубликовал некролог, который начинался фразой: «Рой Уолфорд, геронтолог и пионер исследований по влиянию ограниченного питания на старение, умер 27 апреля 2004 года в возрасте 79 лет. Смерть наступила в больнице от остановки дыхания, связанной с амиотрофическим латеральным склерозом».

Амиотрофический латеральный (или боковой) склероз — это относительно редкое заболевание центральной нервной системы, поражающее, главным образом, спинной мозг. Болезнь чаще всего возникает в возрасте 40-60 лет, имеет медленный, но прогрессирующий характер. Причины ее неизвестны, прогноз неблагоприятный. Болезнь сопровождается медленной атрофией мышц. Я не исключаю, что внезапный переход Роя Уолфорда на столь радикальный режим питания был больше связан с попыткой победить неожиданное заболевание, чем замедлить физиологическое старение. Можно также предположить, что болезнь развилась постепенно

именно из-за нарушения энергетического баланса. Больше всего энергии на единицу массы в человеческом организме расходуют именно мозг и нервная система\*.\*

### Небольшой экскурс в историю

Известно, что средняя продолжительность жизни в европейских странах до XIX века была очень низкой — 35-40 лет. Причиной смерти чаще всего становились инфекционные заболевания, и прежде всего туберкулез и пневмония. В начале XIX века продолжительность жизни стала медленно повышаться в Англии и Франции. В остальных странах Северной и Западной Европы этот сдвиг произошел на 50-70 лет позже. В России он начался лишь в XX столетии. В 1900 году ожидаемая продолжительность жизни населения Российской империи составляла 33 года. В СССР в 1926 году по первой переписи населения ожидаемая продолжительность жизни была установлена в 44,3 года. Но эта цифра не учитывала детской смертности.

Стремительный рост средней и ожидаемой продолжительности жизни произошел в Европе лишь в середине XX столетия. Он начался в 1950-1952 годах, через несколько лет после окончания Второй мировой войны. До настоящего времени продолжается интенсивная дискуссия о том, какой из факторов играл в этом переломе главную роль — медицинский (антибиотики, гигиена, создание бесплатных систем здравоохранения) или экономический (отмена

\*У специалистов, занимающихся этим вопросом, появилось мнение, что причиной амиотрофического склероза является хроническая вирусная инфекция. Если это так, то в данном случае не обошлось без снижения иммунитета — Прим. ред.



карточных систем на продовольствие и улучшение качества питания). Было показано, что не менее 90% снижения смертности в Европе в течение последних ста лет приходится на уменьшение смертности от инфекционных заболеваний, хотя частота их благодаря иммунизации и улучшению гигиены снизилась лишь на 60%.

По заключению Томаса Маккеона, который провел детальный анализ причин снижения смертности в Англии в течение 150 лет, почти половину снижения смертности от инфекций можно отнести на счет медицины. Такую же роль играло повышение общей устойчивости к заболеваниям благодаря улучшенному питанию. Роль высококачественного питания была особенно очевидна в снижении смертности от туберкулеза. Комментируя программу ВОЗ и других организаций ООН по улучшению медицинского обслуживания и гигиены в странах Африки, Маккеон заметил: «...при выборе приоритетов бесплатный школьный обед оказал бы лучшее влияние на здоровье бедных детей, чем программа иммунизации и рост числа больничных коек». Значение хорошего и полноценного питания в снижении смертности при инфекционных заболеваниях хорошо известно врачам-клиницистам.

#### **Лабораторные опыты и реальная жизнь**

Опыты Клива Маккея на крысах были модельными. Они проводились в контролируемых условиях и при постоянной температуре. Крысы в этом случае не только дольше жили, они и медленнее развивались и дольше старели. Их кости, например, продолжали терять кальций с

той же скоростью, что и у контрольных животных. У умиравших крыс «долгожителей» скелет имел вдвое меньше кальция, чем у умиравших контрольных животных. Все животные, получавшие ограниченное питание, были слепыми к концу жизни. Если бы опыты по ограниченному питанию крыс проводились в природных условиях, то их результаты были бы противоположны тем, которые наблюдались в лаборатории. В природе у большинства видов животных нет старых особей. Они не выдерживают борьбы за существование, гибнут от нападения хищников, голода или холода. Мыши и крысы, плохо питавшиеся летом и не создавшие резервов энергии, погибают в зимний период. Причем надо учесть, что сезонность питания существует не только в холодном, но и в жарком климате, определяясь уровнем осадков.

Интенсивное питание обеспечивает долгожительство птиц благодаря накоплению запаса энергии, необходимого для длительных сезонных перелетов. Все животные обладают способностью создавать большие тканевые резервы калорий в форме жиров. Это необходимо, но лишь до таких пределов, которые не уменьшают подвижности наземных животных и летных способностей птиц. Переход за этот предел встречается как массовое явление лишь у человека и домашних животных, освобожденных от действия закона естественного отбора.

Рой Уолфорд и его последователи решили воспользоваться отсутствием естественного отбора в человеческом обществе для резкого снижения объема окислительных процессов, которые, по теории, являются одной из причин старения. Однако, ограничив ежедневный энер-



гетический баланс 1500 ккал не на короткий срок (как это широко практикуется для снижения избыточного веса), а на всю жизнь, они избавились от запасов жировой ткани и включили систему выживания в экстремальных условиях, которая начинает перерабатывать в калории часть не слишком важных белков. У них стала уменьшаться масса мышечной ткани, замедлился рост волос и ногтей, происходила потеря белков соединительной ткани в костях, повышалась хрупкость костей.

Любой воспалительный процесс, локальный или общий, связанный с повышением температуры тела, становится в таких условиях критически опасным. Замедляются клеточные деления при регенерационных процессах, кроветворение, обновление кожных покровов, синтез гормонов и белков для слизистых оболочек. Из положительных эффектов можно отметить уменьшение, как это было показано на крысах и мышах, роста опухолей. В печати имеются сообщения о том, что голодание может замедлить развитие раковых опухолей и у людей.

Рой Уолфорд в начале своего перехода на новый режим при росте 165 см весил 68 кг. Это был его оптимальный вес. Через несколько лет ограниченного питания его вес снизился до 51 кг. Это еще не крайнее истощение. В Советском Союзе во время голодного 1946 года жители многих областей питались более скудно. Карточная система продовольственного снабжения обеспечивала студентам, коим был тогда и я, лишь 1200 ккал в сутки. Жителям тех стран, которые переживали раньше или переживают сейчас реальный голод, трудно понять разницу между «ограниченным» и «неполноценным» питанием.

Однако и в США концепция Уолфорда опровергается статистикой. В Соединенных Штатах нет государственного здравоохранения, там практикуется обязательное медицинское страхование. Для каждого американца, желающего получить медицинскую страховку, составляется теоретический «портрет», включающий множество показателей, в том числе рост и вес. Это делается для того, чтобы как можно точнее предсказать ожидаемую продолжительность жизни клиента. Разработаны таблицы оптимального соотношения роста и веса, материалом для которых послужили данные не только нынешнего поколения, но и трех предыдущих. Точность этих таблиц высока, поскольку они базируются на анализе миллионов реальных жизней.

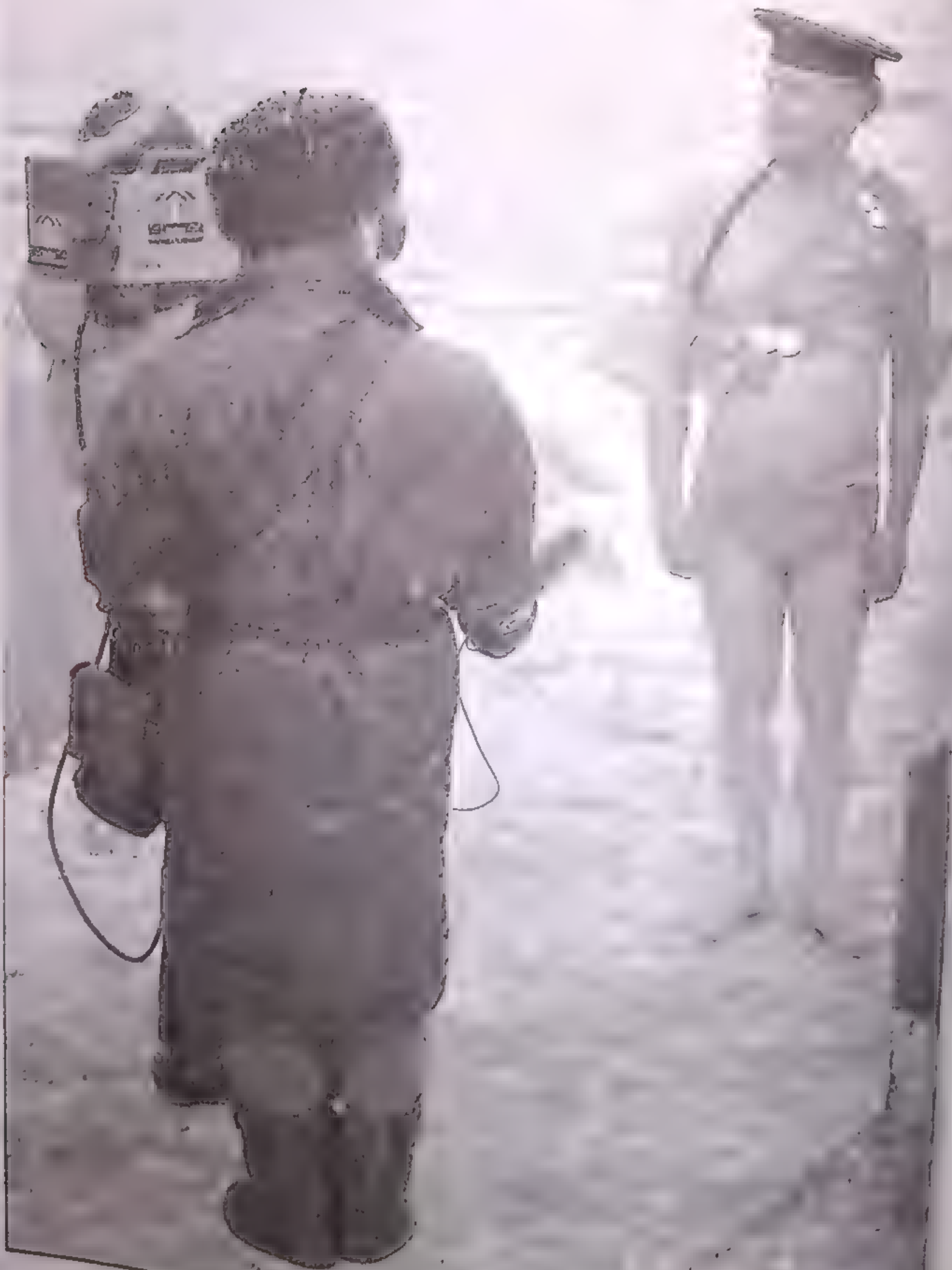
Согласно этим таблицам, для Роя Уолфорда при его росте 165 см наилучший для долгожительства вес соответствует 67-68 кг. Вес Уолфорда был намного ниже (51 кг). Доказать верность своей теории ему не удалось, но его последователи продолжают эксперимент. Они проверяют результаты, полученные в лабораторных условиях, обмениваются опытом, общаются друг с другом через Интернет ([www.calorie-restriction.org](http://www.calorie-restriction.org)). В апреле этого года они провели свой очередной, четвертый конгресс.

Если говорить о количестве потребляемых современным человеком калорий, то надо признать, что в западных странах еще большую проблему представляет сейчас значительное превышение нормы, рекомендованной ВОЗ. Число жителей планеты, страдающих ожирением, уже перевалило за миллиард. Это — тема нашего следующего разговора.



Борис Бочаров, кандидат биологических наук

# АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД





По статистке, около 10% населения земного шара страдает от аллергии, причем за последние годы число аллергиков возросло почти в два раза. Таким образом, аллергия вошла в список самых массовых заболеваний последнего столетия. В основном кожные аллергические реакции вызывают пищевые или химические аллергены, но 15% случаев приходится на физические факторы, среди которых больше всего неприятностей россиянам доставляет холод.

«Поздняя осень, зима и начало весны в последнее время стали для меня настоящей мукой: на морозе, особенно в промозглую погоду, уже через 5-10 минут появляется зуд, который становится нестерпимым. Слышала, что это — аллергия на холод. Не знала, что есть такое заболевание. Можно ли избавиться от этой напасти?»

Марина Смирнова, Тверь

«В морозную и ветреную погоду боюсь выходить на улицу. Причем покраснение кожи, зуд и даже волдыри возникают у меня не на улице, а дома — через 10-15 минут после возвращения, когда отогреюсь. Врачи говорят — атипичная холодовая аллергия. Что это за болезнь?»

Катерина Белугина, Москва

С такими или подобными вопросами к врачам-аллергологам стали обращаться все чаще. К сожалению, быстро подобрать эффективное лечение атипичной аллергии не всегда удастся. Но общие закономерности возникновения и проявления холодовой аллергии установлены.

### Что такое холодовая аллергия

То, что на нашу кожу солнце не всегда влияет положительно и она нуждается в защите от него, ни у кого уже не вызывает сомнения. Зимы же с крепким морозцем, вызывающим румянец на щеках, обычно ассоциируются с оздоровлением кожи. Но как быть, если даже незначительное снижение температуры приводит к покраснению и пересушиванию кожи, она начинает растрескиваться и шелушиться, вызывая крайне болезненные ощущения, — словом, если налицо все симптомы холодовой аллергии?

Холодовая аллергия обычно протекает со всеми симптомами крапивницы или сенной лихорадки. Но отличие холодовой аллергии состоит в том, что она возникает при отсутствии химических аллергенов. Поэтому ее называют атипичной аллергией, псевдоаллергической крапивницей, ложной крапивницей или ложной аллергией. Вместе с тем холодовая аллергия рассматривается как один из видов так называемой физической аллергии. К физической аллергии относятся также тепловая аллергия (от горячего воздуха, пара) и солнечная аллергия, возникающая под действием солнечного света (фотодер-



### Тест

Положите кусочек льда на запястье и подержите несколько минут. Затем уберите и посмотрите, есть ли высыпания, появился ли зуд. При наличии таких симптомов можно предположить у себя склонность к холодовой аллергии.

### Разновидности аллергии

**Инфекционная.** Вызывается бактериями, грибами или вирусами (12% всех случаев аллергии). Проявления: от легкой крапивницы до смертельно опасного анафилактического шока.

**Пыльцевая.** Ею страдает чуть ли не половина населения России. Вызывается пылью деревьев, трав, цветов и проявляется обычно в виде насморка и воспаления слизистых оболочек носа (ринита), обильных слез и рези в глазах (конъюнктивита), покраснения кожи вокруг рта. Почти не вызывает серьезных осложнений и не создает опасности для жизни. Изредка осложняется появлением бронхиальной астмы.

**Бытовая.** Вызывается пылью и частичками умерших мелких домашних насекомых: клопов, тараканов, моли, микроскопических клещей. Часто бывает реакция в ви-

матоз, фотосенсибилизация). Поскольку факторами, провоцирующими холодовую и другие виды физической аллергии, являются погодные условия, такие виды аллергии обозначаются еще двумя терминами — погодная аллергия или метеоаллергия. От обычной аллергической реакции метеоаллергия отличается тем, что «виновник» неблагополучия, аллерген, в организме отсутствует.

Холодовая аллергия может выражаться либо высыпаниями на коже, либо приступами кашля или одышкой по типу астматической.

В первом случае она проявляется буквально через несколько минут после воздействия пониженной температуры — главным образом на открытых участках кожи. Высыпания появляются на лице, руках, нередко на губах (это бывает даже после питья холодных напитков). Часто страдают голени и предплечья — из-за недостаточного количества жировых и потовых желез кожа в этих местах при низких температурах пересыхает. Высыпания довольно плотные, розового или белесоватого цвета, сопровождаются нестерпимым зудом, как при крапивнице, обычно держатся в течение нескольких часов, а затем бесследно исчезают, но могут появиться повторно.

При втором варианте холодовая аллергия в результате вдыхания морозного воздуха вызывает приступы кашля, которые в дальнейшем приводят к развитию бронхиальной астмы. А у людей, страдавших ранее бронхиальной астмой, вдыхание холодного воздуха может вызывать особенно сильные приступы кашля, порой с тяжелыми последствиями.

Народная артистка Советского Союза Инна Макарова привезла астму из Венгрии. А провоцирующим фактором, заставившим стартовать болезнь, оказалось... вечернее платье с глубоким вырезом, в котором актриса промерзла до костей поздней осенью во время концерта на открытом воздухе. Приступы стали регулярными: стоило чуть-чуть поволноваться или испытать эмоциональный подъем, как астма сразу же напоминала о себе. Но ведь на сцене нельзя обойтись без эмоций, оставаться бесстрастной! Спасали лишь ингаляционные гормоны, благодаря которым Инне Макаровой удавалось на некоторое время вернуть легкое дыхание.



Механизм возникновения холодовых, как и других погодных, аллергических реакций связывают с повреждением клеток кожи или слизистых оболочек. При этом из клеток высвобождаются гистамин, серотонин и другие биологически активные соединения и возникают патологические реакции. Они играют роль посредников, запускающих механизм метеоаллергии — повышенной чувствительности организма к погодным явлениям. Например, от вдыхания холодного воздуха в легких (бронхах) под воздействием гистамина и его «команды» мельчайшие ответвления бронхов суживаются, невидимые тиски сжимают грудь — становится трудно дышать, першит в горле, появляется кашель.

Афанасия Фета зимой сводило с ума постоянное ожидание приступа астмы. Стоило ему выйти на мороз — и он начинал задыхаться. Дело дошло до суицида. 3 декабря 1892 года Фет отпустил жену за покупками, а сам потребовал шампанского со льдом, глоток которого в считанные минуты вызывал у него удушье. Для жены он оставил записку: «Не представляю смысла продолжения мучений, сознательно принимаю неизбежное». Когда секретарша попыталась помешать самоубийству, Фет пришел в ярость и... умер, но не от астмы, а от кровоизлияния в мозг, или, как тогда говорили, «от удара». Все могло сложиться иначе, окажись тогда в распоряжении медицины современные противоаллергические (антигистаминные) лекарства.

С возрастом склонность к холодовой аллергии значительно возрастает, ведь процесс старения кожи как раз и заключается в истончении ее верхних слоев и в значительном их обезвоживании. Так что лучше предупредить обезвоживание кожи, чем излишне кутаться и использовать специальные медикаментозные средства.

Профессор дерматологии университета Пенсильвании (США) Джеймс Лейден, один из первых ученых, начавших изучать холодовую аллергию, считает, что людям, которым знакомы подобные симптомы, надо отнестись к ним очень серьезно. Дело в том, что, по его данным, помимо неприятных ощущений и неэстетичного внешнего вида холодовая аллергия способна провоцировать возникновение воспалительных процессов и даже появление опухолей. К тому

же бронхиальной астмы, реже — ринита, покраснения кожи, крапивницы.

**Эпидермальная.** Возникает от частиц шерсти животных, волос, перхоти людей, рыбьей чешуи, птичьих перьев. Проявляется в виде насморка, кашля, астмы, крапивницы и экземы.

**Пищевая.** Может вызываться практически любой пищей или питьем: мясом (особенно курятиной, свининой), рыбой, яйцами, растительным и животным маслом, мандаринами, лимонами, киви, бананами, земляникой, клубникой, картофелем, томатами, бобами, сахаром, солью, перцем, молоком, красным и белым вином, хлебным спиртом и даже минеральной водой. Выражается в виде крапивницы, экземы, лихорадки, рвоты, внезапного поноса, астмы.

**Промышленная (экологическая).** Сравнительно новый вид аллергии. Предполагается, что к ней предрасположен практически каждый человек. Вызывается, как правило, вдыханием воздуха, загрязненного вредными промышленными выбросами в атмосферу, выхлопными газами автотранспорта, испарениями от сточных вод и т.п. Проявляться может любым из-



вестным способом: от крапивницы до астмы и от экземы до расстройства пищеварения.

**Лекарственная.** Любое лекарство может вызывать сильнейшую аллергию, вплоть до анафилактического шока.

**Тепловая.** Развивается при повышении температуры кожи во время интенсивной физической нагрузки (до пота). Приводит к появлению мелких (величиной с гречневое зернышко) многочисленных зудящих волдырей. В случае появления зуда надо сразу встать под прохладный душ или поплавать в бассейне.

**Эмоаллергия** (эмоциональная). Провоцировать аллергию могут тяжелые переживания. Хронический стресс — это не только причина психических расстройств и опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы, но и фактор нарушения функций иммунной системы. Стресс снижает чувствительность организма к глюкокортикоидам — гормонам, обеспечивающим защиту организма от вредных воздействий. Постоянные стрессорные воздействия вызывают развитие заболеваний, связанных с дисфункцией иммунной системы, — аллергий, аутоиммунных патологий.

же пересушенная кожа становится гораздо более восприимчивой к различным инфекциям, что приводит к развитию вторичных заболеваний.

### Способы защиты

Видов холодовой аллергии много, а вот средств защиты и профилактики гораздо меньше. Общее правило — избегать контакта с теми метеофакторами, которые вызывают аллергию. Но в наших погодных условиях это практически невыполнимо. И все-таки некоторые способы спасения от холодовой аллергии есть.

Итак, если морозный воздух вызывает у вас кашель, воспользуйтесь такими советами:

- ♦ выбирайте одежду по погоде, но не слишком утепляйтесь — лучше слегка замерзнуть, чем перегреться. Прячась под тяжелой шубой, вы усиливаете температурный контраст и провоцируете астматический приступ;

- ♦ постарайтесь сделать перепад температур менее резким. Одевшись для выхода на улицу, по стойте три минуты у форточки, втягивая ноздрями струю холодного воздуха. Спустившись на первый этаж, задержитесь в тамбуре между внутренней и наружной дверьми, привыкая к холоду;

- ♦ дышите только через нос, прикрывая его шарфом или рукавицей. Контактируя со слизистой оболочкой носа, воздух согревается и свободно проходит через бронхи;

- ♦ если каждый раз, выходя зимой из дома, вы чувствуете затруднение дыхания, за 10-15 минут до того, как покинуть квартиру, воспользуйтесь ингалятором, подобранным врачом;

- ♦ на случай приступа всегда носите с собой ингалятор. Ощувив стеснение в груди, вдохните лекарство и вернитесь в теплое помещение. Дома идти далеко? Войдите в ближайший магазин, метро, сядьте, расстегните верхние пуговицы пальто, снимите шарф, ослабьте ворот рубашки. Есть мнение специалистов, что при холодовой аллергии, проявляющейся кашлем или одышкой, могут быть эффективны препараты — антагонисты кальция (изоптин, финаптин).

Ну а если мороз вызывает кожные высыпания, то можно посоветовать лекарственные противоаллергические препараты типа зиртек, кларитин, телфаст. Их принимают за полчаса до выхода на улицу.



Игорь Владимиров, кандидат медицинских наук

# ГЛАНДЫ:

## УДАЛЯТЬ ИЛИ СОХРАНЯТЬ?

**Если ребенок постоянно простужается, жалуется на боль в горле или, хуже того, часто болеет ангинами, то родители наверняка задумывались над вопросом: может быть, лучше удалить ему гланды? Но не будет ли он после этого еще более уязвим для инфекций?**

Гланды, или небные миндалины, существуют в организме для его защиты, это первый сторожевой пост иммунной системы. Гланды предназначены для того, чтобы задерживать и уничтожать любую инфекцию, которая попадает через рот. Но часто бывает так, что миндалины не справляются со своей работой. Как правило, это происходит, если ослаблен иммунитет ребенка или в организм попадает слишком много микробов (это часто случается в школе или детском саду). Тогда инфекция, и бактериальная, и вирусная, попадая в область носоглотки, задерживается на миндалинах, вызывая их воспаление, или тонзиллит (*tonsilla* — миндалина, *ит* — окончание, указывающее на воспаление). Острый тонзиллит чаще называют ангиной.

Заболевание сразу заявляет о себе повышением температуры, болью в горле, ребенку становится трудно глотать. Нередко процесс принимает вялое, затяжное течение. Ангину вроде бы вылечили, но через некоторое время ребенок вновь начинает жаловаться на першение и боль в горле, температура по вечерам несколько повышается, а на миндалинах невооруженным глазом можно увидеть белесые точки — пробки. Это явления хронического тонзиллита. Если его запустить, то со временем появится необходимость удалять гланды.

Более всего подвержены хроническому тонзиллиту дети, которые выращены на искусственном вскармливании, перенесли рахит или туберкулезную интоксикацию, болеют экссудативным диатезом, имеют увеличенные аденоиды или искривление носовой перегородки, наследственную предрасположенность к болезням носоглотки и, наконец, если они часто болеют простудами и ангинами.

Лечить хронический тонзиллит надо обязательно, но надеясь на то, что заболевание прой-



дет само. Если воспалительный процесс еще не запущен, помогут народные средства.

Прежде всего, необходимо приучить ребенка каждый раз после еды полоскать горло. Особенно полезен настой ромашки аптечной, плодов шиповника и плодов рябины. Для приготовления настоя надо взять столовую ложку смеси сырья и заварить в стакане кипятка. После того, как настой остынет, как следует процедить. Полоскать горло нужно теплым настоем. Можно полоскать горло и теплым чаем — он хорошо дезинфицирует миндалины.

За полчаса до еды давайте ребенку по чайной ложке меда и просите его подержать мед во рту, тщательно рассасывая, как конфету. Еще лучше, если он будет жевать медовые соты.

При хроническом тонзиллите 3-4 раза в день полезно полоскать горло 30%-ным раствором меда, а также настоем корней алтея (2 ст. ложки сухого измельченного корня заливают 2,5 стакана кипятка, настаивают ночь, процеживают).

Приготовьте смесь из свежвыжатого сока алоэ с медом в пропорции 1:3. Натощак смазывайте ребенку миндалины ежедневно в течение двух недель, а затем еще две недели через день.

Предложите ребенку полоскать горло отваром коры дуба: 20 г сухого сырья на стакан горячей воды, кипятите 30 минут на медленном огне под крышкой, процедите и кипяченой водой доведите объем отвара до исходного.

В течение дня дайте ребенку пососать небольшой ломтик лимона без сахара. Глотать слюну надо медленно, чтобы целительный дезинфицирующий и снимающий воспаление сок лимона дольше оставался на гландах.

Очень полезно в ягодный сезон съедать каждый день по стакану брусники, или черной смородины, или облепихи, или клюквы. Подойдут и цитрусовые — апельсины, мандарины. Введите в рацион ребенка больше фруктов и овощей, особенно полезны цветная и белокочанная капуста, морковь, яблоки, зеленый и репчатый лук, чеснок.

Перед сном сделайте ребенку ингаляцию. Попросите его пошире открыть рот и орошайте из пульверизатора полость рта, небные дужки и миндалины облепиховым и абрикосовым маслом в пропорции 1:1. А днем обдайте дольку лимона или чеснока кипятком и попросите ребенка вдыхать этот запах широко открытым ртом 3-5 минут.

Ребенок с хроническим тонзиллитом обязательно должен много гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой и высыпаться.

Однако для того, чтобы вылечить хронический тонзиллит, домашних средств часто бывает недостаточно. В этом случае придется ходить в районную поликлинику, где прежде всего сделают достаточно эффективную процедуру — промывание гланд. Врач вымывает гнойные пробки каким-либо антисептическим раствором, затем смазывает миндалины раствором люголя или 2%-ным раствором йода. Есть также физиотерапевтические методы лечения, например ультрафиолетовое облучение. Одно из последних новшеств — «рубиновый лазер». Сам лазер — гелий неоновый, а рубиновым он назван за свой яркий, очень красивый луч. Излучение лазера действует на миндалины как антисептик и обезболивает. Это средство, к тому же оно стимулирует иммунную систему.

Еще одна новинка — лечение ультразвуком с биологически активными



ми веществами. Высокочастотные колебания действуют на миндалины как микромассаж, при этом очищая их от пробок и гноя. С помощью ультразвука и фонофореза в миндалины вводят биоактивные вещества — алоэ или прополис.

Ультразвуковые процедуры врачи не прописывают детям до 6-7 лет, тем, кто склонен к неврозам и различным кровотечениям, а также тем, у кого есть эндокринные нарушения. Проводить процедуры можно только в период ремиссии — не раньше чем через месяц после обострения.

И все же иногда гланды приходится удалять. Дело в том, что они тесно связаны почти со всеми органами и системами организма, и хронический тонзиллит может вызвать заболевания сердечно-сосудистой, бронхо-легочной, мочевыводящей систем — ведь инфекция из гланд с током крови распространяется по всему организму. Страдает и свертывающая система крови, и эндокринные, и обменные процессы.

И хотя опасения родителей, что ребенок после удаления гланд будет чаще простужаться, имеют под собой вполне резонные основания, врач, предлагая операцию, выбирает меньшее из двух зол.

Вот признаки, при наличии которых (особенно в их совокупности) откладывать операцию не стоит:

- ♦ частые головные боли;
- ♦ постоянные боли в горле и явно видимые, увеличивающиеся гнойные пробки;
- ♦ постоянная бледность кожных покровов;
- ♦ стойкое нарушение аппетита;
- ♦ постоянно увеличенные шейные лимфатические узлы, а также болезненность при их прощупывании;
- ♦ неприятные ощущения в области сердца, боли в суставах;

♦ постоянная быстрая утомляемость и снижение работоспособности;

♦ вялость и капризность ребенка, отказ от подвижных игр;

♦ гнилостный запах изо рта.

Конечно, гланды — не лишний орган, но слишком печалиться по поводу их удаления тоже не стоит. После операции на месте миндалин остается так называемое лимфоидное кольцо Пирогова, которое служит барьером для инфекции, попадающей в глотку.

После того как ребенок перенес операцию по удалению миндалин, родители должны четко соблюдать все назначения врача.

Прежде всего, утром и вечером измерять температуру, и ее показатели записывать в тетрадь. Необходимо внимательно присматриваться к поведению ребенка и о любых отклонениях в состоянии здоровья сообщать лечащему врачу.

Первые две недели нельзя есть горячую пищу и пить горячие напитки. Следует ограничить жареную, консервированную, острую пищу, а также продукты, которые требуют интенсивного жевания, — все это может спровоцировать кровотечение.

Ребенок не должен перенапрягаться, перегреваться, принимать горячие ванны, ему показан только теплый душ. Он должен отдыхать, по возможности спать днем, чтобы организм быстрее справился с полученным стрессом.

Как правило, период восстановления после удаления гланд занимает месяц. После полного выздоровления ребенка родителям надо заняться укреплением его иммунитета. Ни гланды, ни лимфоидное кольцо Пирогова не защитят ребенка от болезней, если его иммунитет не будет достаточно крепким.



Татьяна Яковлева

# БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ НАС ВЫБИРАЕТ





**Академик Н.М.Амосов писал: «Я почти уверен, что основные причины диабета — переедание, отсутствие физических нагрузок, неприятности дома и на работе. Не могут так просто ломаться генетически заложенные регуляторы обмена веществ, и в частности обмена углеводов, потом жиров, а в конце концов, и белков. Именно в этом состоит суть сахарного диабета».**

**Из архива «БЗ!»**

О питании при диабете читайте в № 7, 2005 г., стр. 55

## **Природа диабета**

Диабет был описан еще в Древней Греции — как болезнь, при которой «вода проходит насквозь». Обильное выделение мочи и соответственно — жажда. (Потом уже ученые уточнили: с мочой выделяется сахар крови — глюкоза, потому что его количество в крови превышено.)

Глюкоза — главный источник энергии в организме. Всасываясь из пищеварительного тракта в кровь, она разносится ко всем клеткам тканей. Но чтобы произошло преобразование глюкозы в энергию, необходим гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Именно он обеспечивает поступление глюкозы в клетки. Кроме того, инсулин способствует отложению глюкозы про запас в печени в виде гликогена.

Сахарный диабет, или сахарная болезнь, возникает при абсолютном или относительном дефиците инсулина в организме

При абсолютной недостаточности инсулина происходит снижение его уровня в крови из-за нарушения синтеза или выделения из бета-клеток (их скопления в поджелудочной железе называют островками Лангерганса) поджелудочной железы. При относительной недостаточности синтез инсулина и его выделение не нарушены, однако, попадая в кровь, инсулин быстро связывается с белками и теряет свою активность.

## **Причины появления**

Строго говоря, продукция инсулина запрограммирована генетически. Почему же ломается программа? По словам Н.М.Амосова, причина та же, что и при гипертонии — сильные стрессы, не отработанные физической нагрузкой. Мышцам наших предков требовалось куда больше энергии, поэтому организм должен был иногда придерживать глюкозу в крови, чтобы она осталась для мышц. Значит, нужно было притормозить выделение инсулина поджелудочной железой. Затем глюкоза из крови уходила в работающие мышцы, и ее уровень в крови снижался.

При том что современные люди гораздо менее активны физически, они способны значительно дольше испытывать агрессивные чувства и негативные эмоции — развитый разум с большой памятью удерживает их. И регуляторы



— сначала нервных центров, потом и эндокринных желез — не справляются со своими функциями. Многие болезни начинаются именно с этого.

Диабет, так же как и гипертонию, ожирение, принято относить к «болезням цивилизации». К тем болезням, которые выбирают и наказывают нас за увлечение рафинированными продуктами, за «сидячий» образ жизни, за неотработанные стрессы и негативные эмоции...

Существуют и так называемые факторы риска, увеличивающие вероятность заболевания. К ним относятся наследственная предрасположенность, патологии при беременности (токсикоз, спонтанные выкидыши и др.), большой вес при рождении (более 4,5 кг), ожирение, гипертоническая болезнь, атеросклероз.

### Симптомы

Классические симптомы сахарного диабета — сухость во рту, сильная жажда, слабость, общее недомогание, ухудшение памяти и внимания, раздражительность.

Уровень глюкозы в крови повышается (гипергликемия), она начинает выделяться с мочой (глюкозурия), увлекая за собой воду, — объем мочи увеличивается до двух и более литров в сутки (полиурия). Иногда это приводит к обезвоживанию организма и потере таких важных химических элементов, как хлор, азот, фосфор и кальций. При этом клетки недополучают глюкозу.

У больных возникает постоянное чувство голода (булимия), у большинства больных развивается ожирение, некоторые, наоборот, худеют. Часто поражаются артерии —

вплоть до тромбозов и гангрены, изменяется кожа — плохо заживают раны, появляется кожный зуд, иногда нестерпимый (он, как правило, локализуется в подмышечных впадинах, в паху, в области половых органов), ухудшается зрение — иногда даже до слепоты.

### Степени тяжести и типы диабета

Различают три степени тяжести диабета.

При *первой* (легкой) сахар в крови не превышает 140 мг%. Трудоспособность можно сохранять при помощи одной диеты, без лекарств.

При *второй* (средней тяжести) сахар в крови не превышает 220 мг%. Компенсация достигается диетой и малыми дозами лекарств.

При *третьей* степени тяжести уровень сахара в крови превышает 220 мг%. Тяжелый диабет часто сопровождается осложнениями со стороны почек, глаз, артерий и требует больших доз инсулина.

Принято выделять два типа сахарного диабета: инсулинозависимый (I тип) и инсулинонезависимый (II тип). По клинической картине они сходны между собой, но различаются по характеру течения и по подходам к их лечению.

*Инсулинонезависимый*, или *юношеский*, сахарный диабет развивается, как правило, в молодом возрасте и требует лечения инсулином. Начало этой формы диабета в большинстве случаев чрезвычайно быстрое, нередко начинается с комы. К первичным симптомам относится похудание (даже при хорошем аппетите), ночное недержание мочи. Течение заболевания нередко бывает тяжелым, что обусловлено абсолютной недостаточностью



инсулина. Зачастую эта форма диабета проявляется после перенесенных инфекций или психоэмоциональных травм.

*Инсулинонезависимый* сахарный диабет, или диабет взрослых, развивается, как правило, после 55 лет и часто сочетается с избыточной массой тела. Признаки болезни появляются медленно, в течение нескольких недель или месяцев, и нередко диагностируются совершенно случайно во время профилактических осмотров или при обращении к врачу по поводу кожного зуда, фурункулеза или других заболеваний.

### Кома при диабете

Несоблюдение режима питания и схемы лечения, особенно если процесс изначально тяжелый, может привести к предкоматозному состоянию: резкая слабость, сильнейшая жажда, запах ацетона изо рта, мочеизнурение. В таком случае нужно срочно исследовать кровь на сахар и принимать экстренные меры. Иначе наступит кома.

Слово «кома» стоит в одном ряду с такими медицинскими терминами, как коллапс, шок, терминальное состояние, агония. За каждым из них — свой набор угроз для жизни и свои акценты. При коме главное — глубокая потеря сознания. При коллапсе — резкое (однако обратимое) снижение кровяного давления из-за ослабления тонуса артерий или кровопотери. При шоке главный симптом — тоже падение давления, но в сочетании с сердечной слабостью и нарушениями газообмена и микроциркуляции в тканях, что очень затрудняет возврат к нормальному состоянию. *Терминальное состояние и агония* — крайние состояния, не совместимые с жиз-

нью. Если срочно не начаты реанимационные мероприятия, то человек умирает.

Различных коматозных состояний (в зависимости от причин) медики знают много. Главные из них такие: мозговая кома — при инсультах и травмах мозга; разнообразные токсические комы, вызываемые отравлениями, и наконец, есть две, связанные с диабетом, — гипергликемическая (или диабетическая) и гипогликемическая — от передозировки инсулина (инсулиновый шок). В первом случае уровень сахара в крови резко повысился, во втором — содержание глюкозы в крови катастрофически упало. При диабете бывают и другие виды ком, но эти две — основные.

*Диабетическая кома* развивается постепенно, с периодом предкоматозного состояния, признаками которого являются обильное мочеиспускание, слабость, обмороки при быстром вставании, сухость кожи, глубокое дыхание, запах ацетона изо рта. Сознание постепенно угасает. Пульс прощупывается слабо, давление снижено. Есть и другие признаки. Диагноз подтверждается исследованием капли крови из пальца — сахар в таких случаях повышается до 300 мг%. Лечение — быстрое введение дозы инсулина подкожно до 50 единиц с повторными определениями сахара в крови.

*Гипогликемическая кома*, при которой от передозировки инсулина сахар в крови падает ниже 80 мг%, развивается остро: потеря сознания, кожа бледная, влажная, судороги, пульс прощупывается слабо. Лечение — быстрое введение внутривенно 40-80 мл 40%-ного раствора глюкозы. Самый легкий, доврачебный метод выведения из предкоматозного гипогликемического



состояния — пососать кусочек сахара или выпить очень сладкий чай.

Понять, какая именно наступила кома, может только специалист, поэтому больного надо срочно доставить в реанимацию для оказания ему срочной помощи.

### Лечение диабета

Лечение сахарного диабета в первую очередь должно быть направлено на максимальную компенсацию нарушений обменных процессов. Его эффективность можно оценить по снижению уровня сахара в крови и устранению выделения сахара с мочой.

Существуют три основных метода лечения сахарного диабета: диета, терапия сахароснижающими (не инсулиновыми) препаратами и инсулинотерапия.

Диета для диабетика обязательна. Принцип ясен — минимум углеводов, раз они «плохо горят». Быстроусвояемые углеводы (сахар, варенье, конфеты и т.п.) придется из рациона исключить. Хлеба — всего 100 г, да и то в четыре приема.

Поскольку большинство диабетиков склонны к ожирению, нужно придерживаться минимума калорий. Из всех углеводов в рационе должны преобладать грубоволокнистые (клетчатка), содержащиеся в овощах, фруктах, отрубях. Они способствуют более медленному всасыванию в кровь пищевых веществ из желудочно-кишечного тракта. Это щадящим образом влияет на функцию инсулярного аппарата поджелудочной железы.

Обычно диабетикам рекомендуют съедать до килограмма овощей в день. Основу должны составлять те овощи, в которых преобладает клетчатка: капуста, огурцы, кабач-

ки, помидоры, листовой салат, редис, щавель, зеленые бобы. Картофель, свеклу, морковь лучше ограничить (до 200 г в день), так как углеводы в них представлены не только клетчаткой, но и быстроусвояемыми сахарами.

Для восполнения витаминов назначают пивные и лекарственные дрожжи (группа В), отвар шиповника (С и А). При отсутствии противопоказаний в суточный рацион можно включать ржаной хлеб, богатый витаминами группы В.

Прекрасный источник витаминов — фрукты и ягоды. Но надо избегать сладких — винограда, бананов, клубники, персиков и др., потому что в их состав входят быстроусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза и т.п.). Это относится и к сухофруктам.

Полезны продукты, богатые белком: творог, треска, овсяная крупа, соя. Если кислотность желудочного сока не повышена, рекомендуются кефир, простокваша. Во избежание метеоризма (вздутия кишечника) молоко следует разбавлять водой.

Из-за склонности больных сахарным диабетом к атеросклерозу ограничивают потребление продуктов, богатых холестерином (желтки яиц, икра, мозги, печень).

Если при инсулинонезависимом сахарном диабете диетотерапия полностью не компенсирует нарушения углеводного обмена, прибегают к применению сахароснижающих таблетированных препаратов. (Противопоказания — беременность, заболевания крови, стойкие аллергические реакции на эти препараты.)

Инсулинотерапию назначают при признаках развития диабетической комы, истощении больного, при тяжелых формах сахарного диабета с наличием осложнений, а также в тех случаях, когда применение сахаро-



снижающих препаратов неэффективно. Дозу инсулина подбирает врач. Существуют разные формы инсулина с различной длительностью действия, что позволяет комбинировать их и вводить один раз в сутки.

Иногда при лечении препаратами инсулина может развиваться гипогликемия — состояние, характеризующееся резким снижением уровня глюкозы в крови. Появляются резкая слабость, потливость, чувство голода, возбуждение, дрожание рук, головокружение. Гипогликемия так же опасна, как и резкое повышение глюкозы в крови, поскольку велика вероятность развития гипогликемической комы. Поэтому каждый, кто лечится инсулином, должен питаться регулярно и на всякий случай иметь при себе кусочек сахара, или конфету, или сладкое печенье (легкоусвояемые углеводы).

### Фитотерапия

Среди лекарственных растений немало таких, которые содержат гликокинины — вещества, обладающие действием, подобным инсулину. Они используются как вспомогательное средство при лечении сахарного диабета. Гликокининами богаты, например, козлятник, стручки фасоли, кукурузные рыльца, крапива двудомная, одуванчик лекарственный и др.

#### Створки фасоли

20 г сухих измельченных створок кипятить в литре воды до 3 часов. После охлаждения процедить и принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

#### Лавровый лист

10 г измельченного лаврового листа залить 700 мл крутого кипятка и дать настояться в течение 2-3 часов, процедить. Принимать настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### Овес

100 г зерен залить 700 мл воды, дать настояться 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день

#### Корень лопуха

25 г измельченных корней лопуха большого залить в эмалированной кастрюле 500 мл кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей бане 30 минут. Дать настояться в течение 1-1,5 часов, процедить. Объем отвара довести кипяченой водой до исходного. Пить теплым по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Этот отвар улучшает внутрисекреторную функцию поджелудочной железы, нормализует обменные процессы в организме.

#### Одуванчик, черника и крапива

Смешать 30 г корней одуванчика и по 35 г листа черники и травы крапивы двудомной. Приготовить отвар: 20 г смеси залить в эмалированной посуде 400 мл кипятка, закрыть крышкой и поместить на водяную баню. Выдержать 15 минут, периодически помешивая. Охлаждать 45 минут, процедить и довести объем до 400 мл кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### Горец птичий, хвощ, земляника

Таким же образом можно приготовить отвар из смеси 2 частей травы горца птичьего и по 1 части трав хвоща полевого и земляники. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

#### Лопух и черника

Так же готовится отвар из смеси взятых в равных долях корней лопуха и листа черники. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

#### Черника, крапива, бузина

Смешать 2 части листьев черники и по 1 части травы крапивы двудомной и цветков бузины черной. 10 г смеси залить в эмалированной кас-



триоле 200 мл кипятка. Закрыть крышкой, нагревать на водяной бане полчаса. Охлаждать 30-40 минут, процедить, кипяченой водой довести объем до 200 мл. Принимать отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

*Клевер, манжетка, сушеница*

Смешать по 5 ст. ложек клевера, манжетки, сушеницы. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Довести кипяченой водой до прежнего объема. Настой принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

*Черника, створки фасоли*

Сухие листья черники и створки фасоли, взятые по 1 ст. ложке, заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать настой по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

*Многокомпонентный сбор*

Смешать 2 части листа черники и взятых по 1 части корней заманихи высокой, девясилы, травы хвоща полевого, плодов шиповника, травы зверобоя, цветков ромашки, листьев мяты и череды трехраздельной. 10 г смеси залить 200 мл кипятка и настоять в течение 2 часов, процедить. Довести кипяченой водой до прежнего объема. Настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

*Салат из свежей капусты и авокадо* тоже снижает сахар в крови.

Чтобы определить, какой рецепт подходит именно вам, сначала посоветуйтесь с врачом, а затем применяйте рекомендованные им сборы по

♦ Для контроля содержания сахара в крови существуют глюкометры, но для грубого определения сахара в крови и моче можно воспользоваться специальными тестовыми «полосками».

♦ Для инъекций инсулина используются:

1. Пластиковые шприцы со встроенной иглой. Градуировка — 1 единица, а для детей — 0,5 единицы. Концентрация инсулина в шприце — 40 и 100 ед/мл.

2. Шприц-ручки с полуавтоматическим дозатором инсулина, картриджем, и съемной одноразовой иглой. Они удобны, но в них нельзя смешивать разные инсулины. Чтобы не путать инсулины, шприц-ручки выпускают разных расцветок. Фирма Инново поставляет «ручки» с дисплеем, который показывает время последней инъекции и дозу.

3. Последнее достижение науки — носимые инсулиновые помпы.

♦ Следите за сроком годности инсулина. Храните его в холодильнике ( $t^{\circ}$  —  $+2-8^{\circ}\text{C}$ ). Более низкие или высокие температуры уменьшают активность препарата, равно как и длительное хранение на свету.

♦ Флаконы или шприц-ручки можно хранить при комнатной температуре в течение одного месяца в бумажной упаковке.

♦ Поскольку пик сахара в крови у многих больных приходится на утро, гормон лучше вводить сразу после пробуждения. Внеочередные перекусы, алкоголь, пиво, сладкие соки и напитки дают «подскоки» сахара и для этого требуется подкалка инсулина.

♦ Скорость всасывания инсулина во многом зависит от места его введения. Чем больше жировой клетчатки, тем лучше всасывание. Оптимальными считаются передняя поверхность живота и бедра, а также наружная поверхность плеч и ягодиц.

Инсулин короткого действия целесообразнее вводить в область живота, пролонгированный — в бедра или ягодицы.



♦ Не делайте укол в одно и то же место, ежедневно отступайте от него на 1,5-2 см, иначе может возникнуть липодистрофия (выражается в уплотнении тканей). Через такие ткани инсулин всасывается медленнее, что приведет к его недостаточному поступлению в кровь.

♦ Порядок действий при инъекциях.

1. Вымойте руки.

2. Подготовьте шприц и флакон.

3. Если вводится инсулин продленного действия, предварительно встряхните флакон.

4. Обработайте место прокола флакона спиртом.

5. Не касайтесь иглы руками, берите ее за канюлю.

6. Шприцем предварительно введите во флакон столько воздуха, сколько предстоит взять лекарства, и, перевернув флакон, наберите лекарства чуть больше предусмотренной дозы.

7. Если в шприц попал воздух, выпустите его вместе с излишком инсулина.

8. Захватив большим и указательным пальцами кожу вместе с подкожножировой клетчаткой (не одну кожу и не мышечный слой), не отпуская складку, все содержимое шприца введите перпендикулярно поверхности тела. Если игла длиннее 8 мм, то ее располагают под углом 45°С. Иглу вынимайте не сразу, иначе часть инсулина вытечет через ранку.

Помните: чем короче и тоньше игла, тем меньше боль от инъекции.

♦ Для уменьшения числа инъекций эндокринологи иногда рекомендуют смешивать инсулины в одном шприце. Смешиванию не подлежат аналоги человеческого инсулина.

♦ Смешивая в одном шприце обычные инсулины, закачайте шприцем воздух в оба флакона, затем наберите нужное количество прозрачного (короткого действия) инсулина, а потом мутного (продленного), но так, чтобы прозрачный не попал во флакон с мутным.

**Валерий Передерин, врач**

очереди: в течение месяца один отвар или настой, после двухнедельного перерыва — другой. Все отвары и настои нужно пить перед едой. Их можно сочетать с диетой и приемом сахаропонижающих препаратов.

### Соколечение

Главную ценность свежих плодов представляют живые белки — ферменты, или энзимы. Это биологически активные вещества, усиливающие, регулирующие, многократно ускоряющие жизненно важные процессы и изменения в организме.

Но, к сожалению, эти уникальные вещества не стойки — они разрушаются при нагревании до 54°С. Вот почему так важно употреблять сырые, а не вареные или консервированные овощи и фрукты. Что касается сока свежих плодов, то это те же энзимы, только без грубых растительных волокон.

Свежевыжатый сок содержит, во-первых, «живую» структурированную воду, которая наиболее соответствует структуре воды нашего тела; во-вторых, огромное количество витаминов, макро— и микроэлементов и полезных кислот, являющихся строительным материалом организма. Вот почему сырые соки усваиваются так быстро (всего за 10-15 минут) и так полно, как никакая другая пища.

«Отцом» соколечения считается американский доктор медицины Норман Уокер. Его рекомендации по очищению



организма и избавлению от разных болезней были разработаны еще в начале двадцатого века. Они одобрены многими врачами и до сих пор не потеряли своей актуальности.

Самое малое количество сока, рекомендуемое Уокером, — пол-литра в день, но лучше выпивать больше, сколько хочется. Пить соки в таком количестве следует курсом не менее месяца, но можно и дольше. В этот период надо соблюдать вегетарианскую диету.

Сырьем для получения сока должны быть спелые, не поврежденные, тщательно вымытые овощи и фрукты. Во времена Уокера пользовались прессами для выжимания соков, но нам привычнее использовать если не терку, то соковыжималку. При этом желательно, чтобы в сок попали и мельчайшие частицы клетчатки, дополнительно обогащающие его целебными веществами (сок с мякотью).

Свежевыжатый сок не подлежит хранению и должен быть употреблен в течение двух часов после приготовления. (Исключением является свекольный сок — чтобы из него улетучились вредные вещества, его

необходимо подержать в холодильнике 2 часа и только потом пить.)

Сырые овощные и фруктовые соки эффективно используются при лечении многих заболеваний

Смеси соков, которые Норман Уокер предлагает для лечения диабета:

- ♦ морковь (300 мл), шпинат (180 мл);

- ♦ морковь (200 мл), сельдерей (120 мл), петрушка (400 мл), шпинат (90 мл) — «калиевый суп»;

- ♦ морковь (180 мл), салат-латук (120 мл), фасоль стручковая (90 мл), брюссельская капуста (90 мл);

- ♦ морковь (200 мл), сельдерей (150 мл), цикорий-эндивий (60 мл), петрушка (60 мл);

- ♦ морковь (270 мл), сельдерей (150 мл), петрушка (60 мл);

- ♦ морковь (180 мл), брюссельская капуста (150 мл), фасоль стручковая (150 мл);

- ♦ морковь (250 мл), салат-латук (150 мл), шпинат (90 мл).

Примечания:

- ♦ рецепты соков расположены в порядке уменьшения эффективности;

- ♦ морковь нужно не только почистить, но и обрезать на 1-2 см с толстого конца. ■



Академик Амосов настойчиво рекомендовал заниматься при диабете физкультурой, причем с большими нагрузками, и обязательно избавиться от лишнего веса, доведя его хотя бы до формулы «рост минус 100». К мнению этого человека стоит прислушаться, чтобы болезнь, которая вас выбрала, хотя бы ослабила свою хватку.



Валентина Ефимова

# УРОКИ

# ДИКУЛЯ

**Некоторые специалисты считают, что при дегенеративных процессах в позвоночнике, а тем более после травм, затронувших спинной мозг, необходимо оберегать себя от физических нагрузок.**

**Но многолетний опыт доктора биологических наук, академика РАЕН Валентина Ивановича Дикуля доказывает обратное:**

**уменьшить боль и восстановить способность к движению могут только физические тренировки с постепенно возрастающими нагрузками.**



**Вернемся в тренажерный зал Центра реабилитации последствий спинномозговых травм и ДЦП, руководимого В.И.Дикулем. Кого только здесь не увидишь!**

Вот на велотренажере уверенно крутит педали симпатичная черноглазая девушка — двадцатилетняя Лейла Чинтаева из Чечни. В результате дорожного происшествия у нее произошел перелом позвоночника и семи ребер, она потеряла два литра крови. Врачи опасались за ее жизнь, а о восстановлении подвижности речь даже не заходила. Но Лейла оказалась девушкой волевой и терпеливой. После нескольких операций она научилась самостоятельно пересаживаться в инвалидную коляску — это уже было большим достижением. Вскоре ее мать услышала о Дикуле и привезла Лейлу к нему.

Приехав в Москву в инвалидной коляске, Лейла через пять месяцев занятий отказалась даже





*Лейла Чинтаева вместе с матерью идет от реабилитационного центра до автобусной остановки*

от костылей и стала уверенно ходить, опираясь на палки.

Счастливая мать рассказывает:

— Нам помогали многие врачи. И сотрудники военного госпиталя в Ханкале, и нейрохирург Иса Музышев из грозненской больницы №9, и травматологи Артур Хутиев и Мирослав Дзгоев из ардонской больницы в Северной Осетии. Они буквально «склеили» Лейлу. А Валентин Иванович с помощью своих упражнений поставил ее на ноги. Всем им низкий поклон от нашей многодетной семьи!

Бывший офицер Владимир Викторович Мокроусов тоже связан с Чечней, только иначе, — он получил тяжелое ранение во время боевой операции. Много месяцев был прикован к постели, а потом, словно утопающий за соломинку, ухватился за систему Дикуля. И она оказалась надежным спасательным кругом: четыре года упорных тренировок, в том числе хождение в железных сапогах, подняли его. Правда,

пока он самостоятельно не ходит — по семейным причинам ему пришлось на время прервать восстановительные тренировки. Но теперь Владимир Викторович уверен в своих силах и знает, что надо делать, чтобы в буквальном смысле встать на ноги.

— Валентин Иванович умеет найти подход к каждому больному, лежащему и ходящему, вселяет в людей веру, побуждает их работать над преодолением своих проблем, несмотря на тяжелое состояние, — рассказывает Мокроусов. — И это, наверное, главное, ведь никто не знает всех возможностей своего организма, и только вера, воля и усилия человека помогают им раскрыться.

Если случается такое несчастье, как травма позвоночника, сначала приходится сильно ограничивать движения. Без привычных физических нагрузок в костной ткани нарушается минеральный обмен, мышцы атрофируются, суставы становятся тугоподвижными. В то же время клетки спинного мозга (если он поврежден не больше чем на треть), пусть очень медленно, но все-таки способны восстановить свои функции — иногда частично, а нередко и полностью. Кроме того, нервные импульсы от ЦНС (центральной нервной системы) к мышцам могут проходить по «окольным» нервным волокнам. Идея В.И.Дикуля — создать новый стереотип управления движением, заставить центральную нервную систему включать в работу сохранившиеся мышцы и суставы. То, что это возможно, он доказал и на себе, и на тысячах больных с



«Делать все нужно осторожно и плавно, — советует Валентин Иванович, — будь то упражнение на напряжение или на расслабление. Резкость, поспешность здесь недопустимы».

травмами спинного мозга. Конечно, пациенту приходится очень напряженно работать на специальных тренажерах.

Но велика и награда — возможность жить полноценно, как здоровый человек.

Артем получил травму шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга, неудачно нырнув в бассейн и ударившись головой о дно. В результате травмы атрофировались мышцы плечевого пояса, руки перестали слушаться. Молодой человек терпеливо и настойчиво тренирует разные группы



мышц, хотя бывают и срывы. Валентин Иванович старается поддержать его:

— Наши тренировки — это каждодневный тяжелый труд. Перестраховываться и щадить себя нельзя — застрянешь на одном месте. Появилась легкость в движении — добавляй новую нагрузку, расти в силе.

В тренажерном зале мы познакомимся со многими пациентами, главная задача для которых — вытяжение мышц ног и туловища с постепенным наращиванием нагрузки.

У мамы Ирочки Александровой были сложные роды — на свет появилась тройня. Во время родов Ирочка получила травму шейного отдела позвоночника. До шести лет она не могла держать спину, стоять на ногах, говорить. В центр Дикуля родители возят ее уже год.



Благодаря тренировкам мышц Ирочка Александрова начала говорить и ходить, держась за руки старших





Маша Денисова выполняет упражнения под руководством инструктора-методиста Виталия Куприянова, который с помощью метода Дикуля сам успешно преодолел симптомы ДЦП

бедителем в нескольких международных конкурсах.

Среди пациентов Владимира Ивановича много молодых людей с искривлени-

Практика показывает, что метод Дикуля эффективен не только для больных с травмами различных отделов позвоночника, но и для детей с церебральным параличом. У тринадцатилетней Маши Денисовой из Тулы находили проявления ДЦП как следствие травмы при родах. Тем не менее эта девочка поставила перед собой серьезную задачу — стать эстрадной звездой. У нее прекрасные вокальные данные, а вот красиво двигаться она не могла, хотя и многократно проходила лечение в разных клиниках. Легкость и пластика движения пришли только после занятий на дикулевских гренажерах. В итоге Маша стала по-

ями позвоночника (сколиозами) и чрезмерными изгибами позвоночника назад (кифозами). В зависимости от формы и степени нарушений им подбирают индивидуальные упражнения, которые избирательно тренируют только слабые мышцы, чтобы они уравнивали сильные. Это помогает поддерживать правильное положение позвоночника.

По словам Валентина Ивановича, позвоночнику вредят (причем даже больше, чем избыточная нагрузка) и малоподвижный образ жизни, и сидячая работа, и излишний вес. Все это может привести к протрузиям (небольшим выпячиваниям) и



Таня Иванова до 29 лет почти не ходила. В Центре она занимается растяжкой слабых мышц и разработкой суставов. Работает упорно, потому что верит в успех. Рядом с ней папа — ее надежный помощник



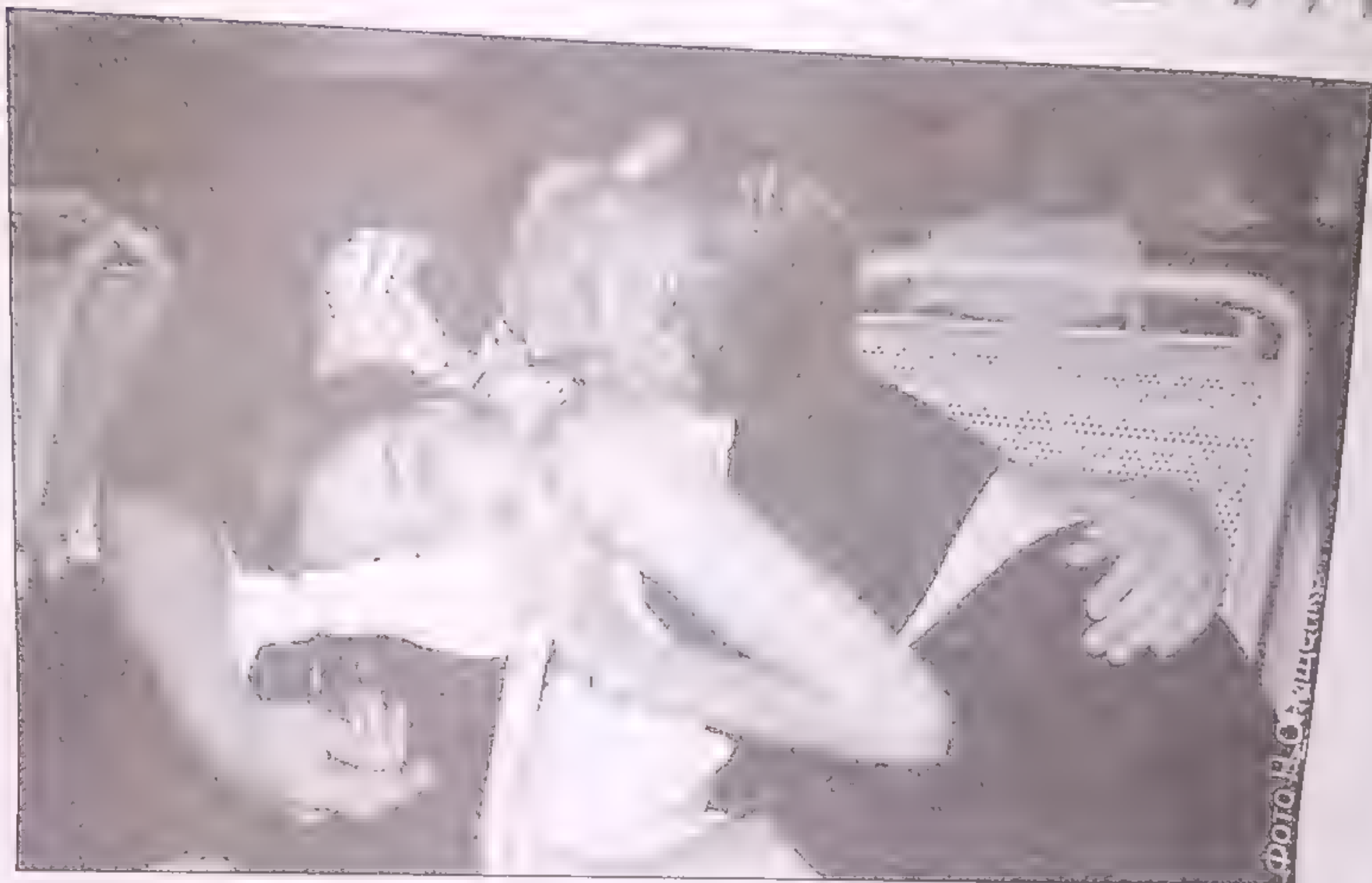
до 29  
ходила.  
зани-  
жкой  
и раз-  
ставов.  
рно, по-  
ит в ус-  
ней па-  
жный

33



Татьяна Абрамова

# ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СНОМ



**Едва ли найдется человек, который ни разу не задавал себе вопрос: «Зачем мы спим, зачем тратим часть жизни на это бесплодное занятие?» Известно, что сон занимает треть жизни — намного больше, чем процесс еды. Все знают, что есть лечебное голодание, но еще никто не слышал о лечебной бессоннице. Может быть, сон все-таки не бесполезен?**

**В** фильме «Семнадцать мгновений весны» есть такой эпизод. По дороге в Берлин уставший Штирлиц останавливает автомобиль у обочины и дает себе установку заснуть ровно на 20 минут. За это короткое время он успевает полностью восстановить силы и затем продолжает путь. Кто-то скажет, что это результат многолетних тренировок, доступный только профессионалам, иные решат, что это просто кино. Но у руководителя московской Школы быстрого чтения, Олега Андреевича Андреева, в жизни был точно такой же случай. Правда, это случилось после того, как он в своей Школе создал специальную обучающую программу — «Четвертое измерение» — и опробовал ее на себе.

А было это так. Вместе с коллегами Олег Андреевич после напряженного рабочего дня отправился на машине в командировку. Дорога была



ИЯ  
М

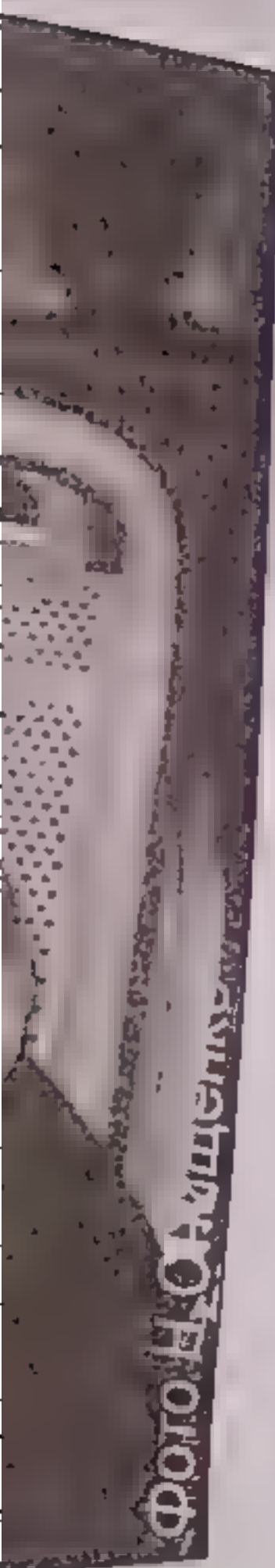


Фото Н. О. Мещерякова

» есть  
авший  
чины и  
минут.  
ностью  
т путь.  
летних  
сиона-  
у руко-  
чтения,  
л точно  
после  
альную  
измере-  
лег Анд-  
я отпра-  
га была

дальняя, более 500 километров. Через несколько часов пути он почувствовал, что засыпает за рулем. Тогда он остановил машину и сказал коллегам, что должен поспать. Все сразу приуныли: предстояло два или три часа бездействовать в крошечной тьме, да еще на безлюдной трассе. Но Андреев успокоил друзей: «Мне понадобится всего лишь двадцать минут».

— Я устроился поудобнее и сделал наше упражнение, которое называется «бодрствующее расслабление», — рассказывает Олег Андреевич. — Через двадцать минут, отдохнувший и выспавшийся, я был готов к дальнейшему пути. Теперь этим упражнением легко овладевает каждый, кто приходит учиться в нашу Школу.

Сон — самая непознанная область существования человеческого организма, «царская дорога в бессознательное», как называл его Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа. Египетские мудрецы, например, считали, что сон нужен человеку, чтобы показать спящему путь к самому себе, к своему истинному «я».

— Олег Андреевич, так что же с нами происходит каждую ночь в течение 6-8 часов? Многие считают, что сон нужен только для отдыха. Но ведь отдохнуть можно, просто расслабившись, полежав два-три часа на диване.

— Специалисты-сомнологи утверждают, что во сне мы действительно отдыхаем, но не только. В структурах мозга идет активный процесс переработки поступившей за день информации. Кроме того, во сне человек продолжает принимать из внешнего мира новую информацию, кото-

рая откладывается в его подсознании, как бы прогнозируя будущие события. В этом смысле показательны так называемые «вещие» сны, когда обозначенные в них ситуации через какое-то время сбываются в реальной жизни. И никакой мистики здесь нет. Просто, исходя из накопленного опыта, проанализировав создавшуюся жизненную ситуацию, мозг делает реальный прогноз на будущее. Основная часть этой работы происходит в подкорке, а во сне отражается уже готовый результат. Это то, что мы называем интуицией, а порой и ясновидением.

Во сне человек может проникать в скрытую от него часть собственного мира и получать оттуда полезнейшую информацию. Не счесть разнообразных и красноречивых примеров творческих озарений во сне. Дмитрий Менделеев, например, увидел периодическую систему химических элементов, об этом знают все. Немецкий химик Фридрих Кекуле открыл во сне циклическую форму бензола, а немецкий археолог Генрих Шлиман увидел местонахождение легендарной Трои. Во сне Вольтер сложил многие песни своей «Генриады», а английский писатель Колдридж создал около 300 стихотворений, которые успел за-

**За шестьдесят лет человек проводит во сне двадцать лет.**

**Без еды можно прожить месяц, даже полтора, а без сна — не протянуть и недели.**

помнить и записать. Гавриле Державину приснились уже сложенные в рифмы строфы оды «Бог», а Александру Грибоедову — весь сюжет «Горя от ума». Творил во сне и Пушкин. Подобных примеров великое множество, все они подтверждение



тому, что сон — это способ обретения полноты реальности и что он может стать сознательным.

Олег Андреев убежден: во сне каждый из нас может стать творцом, способным проникать в скры-

**Сон — это путь в подсознание, которое существует так же реально, как и сознание.**

**Люди, утверждающие, что они не видят снов, на самом деле просто их не запоминают.**

тую от него во время бодрствования часть своего реального мира и управлять событиями своей жизни по собственному желанию. Человек может запоминать сны, разбираться в их кажущихся хитросплетениях, улавливать их внутреннюю логику и даже заказывать сны, чтобы получать ответы на волнующие вопросы. Чтобы всему этому научиться, в школе Олега Андреева и была создана программа «Четвертое измерение». За восемь занятий по этой программе каждый слушатель овладевает навыком подчинять сновидения собственной воле.

— Олег Андреевич, как же можно конкретно управлять своими снами?

— Засыпая, вы ставите перед своим подсознанием (которое, как мы уже поняли, знает о нас неизмеримо больше, чем мы можем себе это представить) вполне определенную и четкую задачу, которую вам необходимо решить. Например, вы хотите снова пережить какие-то приятные моменты. Тогда вы даете себе установку: «Сегодня я хочу во сне пережить состояние, в котором мне было хорошо, когда я был совершенно здоров и счастлив». Перенести приятные переживания из обыденной жизни в сон, а затем из сна в реальную жизнь

вполне возможно. Не зря многие специалисты утверждают «Жизнь — это сон, а сон — это жизнь». Четкой грани между явью и сном нет. Во сне мозг перерабатывает информацию таким образом, что испытанные в нем положительные эмоции затем переносятся в реальную жизнь.

Свое сонное состояние можно использовать для лечения многих болезней, когда вы через подсознание отдаете команду мозгу, своему внутреннему «доктору»: «У меня плохо работает желудок, или почки, или сердце... Займись, пожалуйста, этими органами. Я хочу, чтобы они были здоровы». И эта задача реальна, ведь человеческий организм обладает огромными, не до конца используемыми возможностями самовосстановления, о которых многие даже не подозревают.

— Однако какой же механизм необходимо использовать, чтобы найти «заветный ключик» к своим сновидениям и научиться использовать их во благо своего здоровья, бизнеса, обучения, вообще плодотворной жизни?

— Этот механизм есть у каждого из нас. Уникальный инструмент, который предоставила человеку природа и с помощью которого можно приоткрыть дверцу в царство сна — это дрема. То самое «просоночное» состояние, которое испытывает каждый человек дважды в сутки — вечером перед засыпанием и утром сразу после пробуждения, когда человек еще не спит и в то же время еще не бодрствует, когда часть коры головного мозга заторможена, а часть активизирована. В эти сокровенные моменты как бы приоткры-



вается дверца в те глубинные структуры мозга, которые управляют всеми физиологическими процессами в организме. Около 90% нашей подсознательной жизни нами не осознается, но влияет на наше поведение, здоровье, на успехи в бизнесе и творчестве.

— Как же сделать этот процесс осознанным, ведь таким уникальным приемам нигде не учат?

— Нигде, кроме нашей Школы. Прежде всего мы обучаем не только легко вспоминать свои сны, но и задавать так называемые «осознаваемые сны», когда каждый слушатель ставит перед собой конкретные задачи и решает их при помощи своих снов. Этому как раз и посвящена большая часть программы «Четвертое измерение».

Задачи могут быть самыми разными. Например, молодые люди и люди среднего активного возраста в идеале хотят спать мало, но качественно, да еще и решать во сне практические вопросы своей учебы или своего бизнеса. Пожилые люди хотят избавиться от бессонницы, а во сне решать проблемы, связанные со своими семейными ситуациями, а также со здоровьем.

Специальное упражнение, служащее для вхождения в состояние осознаваемого, или управляемого, сна, — изобретение Андреева. Оно называется «бодрствующее расслабление». Название, на первый взгляд, противоречивое, но именно оно точно характеризует состояние дремы, которое необходимо сознательно задерживать, чтобы совершать определенную работу.

Вот как «работал» со своей дремой знаменитый испанский художник Сальвадор Дали. Он эффективно использовал ее для своеобразных озарений, когда ему являлись сюжеты картин. Дали садился на стул, ставил себе под ноги медный таз, а в руку брал ложку. Затем он закрывал глаза и начинал дремать. В его мозгу возникали удивительные сюжеты и образы, но, чтобы успеть их зафиксировать на холсте или хотя бы просто записать, надо было быстро проснуться. Для этой цели и служила ложка — она со звоном падала в таз.

— А что же представляет собой методика вхождения в «бодрствующее расслабление»?



Сальвадор Дали.  
«Сон», 1937 г.

Сон был важной частью жизни Дали: он не только позволял художнику забыть о неприятных сторонах жизни, но и являлся царством подсознания, где обитали его фантазии



— Она предполагает определенную последовательность операций, — рассказывает Олег Андреевич. — Сеанс длится 15 минут, за это время мы добиваемся того, что человеку дома достаточно просто сказать слова «бодрствующее расслабление», как он сразу в нем оказывается. Затем нужно научиться

продлевать это состояние, насколько это необходимо, не сразу проваливаясь в глубокий сон. Для этой цели в Школе используется

специально разработанная медитация. Человек постепенно отключается от внешних воздействий и начинает реально управлять своими внутренними чувствами и эмоциями.

При этом очень важно использовать и конкретные знания по так называемой технике эффективного сна. Этому мы также обучаем своих слушателей. Например, вы узнаете, как правильно расположить постель для достижения наилучшего «снотворного» эффекта, в какое время лучше ложиться спать, какова должна быть оптимальная продолжительность сна.

***Мир, в котором человек оказывается в своих снах, часто по своей конкретности практически невозможно отличить от реальной жизни.***

Известно, что сон любого человека имеет циклы по 1,5 часа. Поэтому продолжительность сна всегда должна быть кратна 1,5 часам, то есть спать нужно 1,5 — 3 — 4,5 — 6 — 7,5 — 9 часов. Наилучшее время отхода ко сну — до 24 часов, но и здесь есть свои тонкости.

В работе по «приручению» дремотного состояния немаловажную роль играет режим питания. Послед-

ний прием пищи должен быть не позже чем за три часа до сна. Иначе вся кровь будет поступать к желудку, а мозг недополучит необходимого количества питательных веществ и кислорода, это будет мешать как нормальному засыпанию, так и «бодрствующему расслаблению».

***Тибетские монахи, используя методику мысленной самонастройки, погружались в мир собственного подсознания так глубоко, что начинали видеть вещие сны.***

Итак, ключ к управлению сновидениями — состояние дремоты. Нужно научиться сознательно его удерживать. Попробуйте каждый раз перед засыпанием фиксировать тот миг, когда вы по желанию можете вернуть себя в состояние бодрствования, например встать с постели или включить настольную лампу. Постепенно начинайте растягивать время дремы, осваивайтесь в нем.

Следующий шаг — находясь в дремотном состоянии, правильно сформулировать свои пожелания. А затем — записать приснившиеся сны. Положите рядом с постелью ручку и тетрадь. Как только проснетесь, зафиксируйте все, что сможете вспомнить.

Очень важно правильно интерпретировать заказанный сон, чему также учат слушателей на программе «Четвертое измерение». Как правило, во сне либо сразу приснится решение проблемы, либо это будет некая завуалированная подсказка, которую несложно расшифровать. С помощью программируемых снов можно решать даже сложные проблемы, важны лишь тренировки, сильное желание и убедительная мотивация.



Вот что рассказал, например, закончивший курсы Николай Михайлович Савельев, который в заказанном им сне хотел увидеть под сказку по поводу возможных крупных инвестиций: «Снится мне, что иду вдоль реки, обдумывая решение, связанное с моим бизнесом. Вдруг вижу: вода исчезла, осталось только сухое каменистое русло. Я записал, проанализировал свой сон и отменил решение о вложении крупной суммы в проект, который казался мне очень выгодным. И не прогадал».

Меня заинтересовали подобные отзывы слушателей Школы Олега Андреева, и я углубилась в их чтение. Вот что пишет слушатель Школы Семен Блумберг: «Мы с приятелем купили новые машины и за неимением гаражей оставляли их под окнами. Меня беспокоила эта ситуация, и я заказал себе сон о дальнейшей судьбе своей машины. Снится, что иду я по городу, везде снуют машины и только я — единственный пешеход. Как от толчка проснулся среди ночи, оделся, спустился во двор и отогнал авто на платную стоянку. Рано утром меня разбудил телефонный звонок. Срывающимся голосом приятель сообщил, что его машину уг-

нали. Спасибо программе «Четвертое измерение» за то, что меня научили заказывать и правильно понимать свои сны».

Многие сновидения имеют немало общего с «ясновидением», хотя большинство из нас и не подозревают в себе таких способностей. Мы порой удивляемся толкователям снов. Но это обычные люди, научившиеся понимать язык сновидений, который на самом деле доступен каждому. Умея управлять ими, можно предвидеть реальное будущее.

Именно этому и учат в Школе Андреева. На книге, подаренной Олегу Андреевичу писательницей Ольгой Барановой, есть ее признание: «Однажды на занятиях вы сказали, что каждый человек уникален, надо только суметь открыть это в себе. Прошло немного времени, и моя жизнь стала высоким, стремительным полетом. Все самые фантастические мечты стали реальностью. Впереди — высоты еще величественнее. Теперь я точно знаю: они мне покорятся. Вы были абсолютно правы, я действительно вижу свое будущее — оно светло и прекрасно!»

Вот что еще важно. После обучения в Школе Олега Андреева слушатели начинают понимать под сказки сновидений относительно

**У вас есть уникальная возможность пройти полный курс программы «Четвертое измерение» в Школе Олега Андреева.**

**Начало занятий — 13 ноября в 19.00 по адресу: метро «Цветной бульвар», 1-й Колобовский пер., 25, стр. 2.**

**Тел. 625-45-00, круглосуточно.**

**Полный курс программы «Четвертое измерение» проходит только 1 раз в году и включает 8 занятий.**

**Каждый слушатель получает учебник, CD-диск, комплект специальных таблиц.**

**Заявки на заочное обучение направляйте по адресу: 125047 Москва, «Школа Олега Андреева».**



своего здоровья. Специалисты утверждают, что подсознание человека всегда знает о зарождающейся болезни еще до проявления явных ее симптомов. И именно во сне человек черпает эту информацию из подсознания — в образном, метафорическом виде.

Я сама вспоминаю случай, когда мне приснился странный сон: я нахожусь на вершине огромной горы из мороженого и с аппетитом запикиваю в рот огромные куски. Тогда я ничего не знала о снах-подсказках, легко оделась в дождливую холодную погоду и к вечеру свалилась с сильнейшей простудой.

— Олег Андреевич, а как можно лечиться с помощью сна?

— Дело в том, что «лечебные сновидения» можно заказывать. Предположим, у вас держится высокое давление. В дремотном состоянии каждый вечер в течение двух недель или месяца проговаривайте то, что вы хотите увидеть во сне, например: «Я участвую в спортивных соревнованиях, я завоевываю все первые места, и мое давление

меня совсем не беспокоит!» Вскоре вы обязательно увидите этот или похожий сон, более того, вы сможете его видеть так часто, как только захотите. И каждый раз будете ощущать непередаваемое чувство ликования по поводу собственных побед. А по прошествии небольшого времени ваше давление придет в норму.

— Как же это происходит?

— Учеными доказано, что во время сна у человека резко активизируется иммунная система. Мозг считывает информацию вашего сна и заставляет иммунную систему направлять защитные силы на ликвидацию вашего заболевания. Главное, успеть в состоянии дремоты создать яркий образ болезни и мысленно дать необходимую команду подсознанию. Тогда мозг уловит этот образ, зафиксирует в своих структурах и выдаст требуемое в виде сна.

Слушатели Школы Олега Андреева рассказывают, что если во сне они полностью руководят ситуацией, то добиваются того же и в реальной жизни. В конце концов настает такое время, когда человек засыпает, а подсознание само дарит тот сон, который необходим в данный момент для решения конкретной жизненной ситуации.

Однако в своем полном объеме программа «Четвертое измерение» гораздо шире. Упражнения программы развивают не только способность управлять сном. Слушатели учатся погружаться в мир измененного сознания, подчинять себе пространство и время, развивают способности к ясновидению. Постепенно поднимаясь по ступенькам программы, они подходят к вершинам саморазвития и самосовершенствования. ■





Валентина Яраева

# КАКОЕ

# МАСЛО

# ВЫБРАТЬ?

Без растительного масла не обходится ни одна семья, но выбор подходящего продукта нередко ставит хозяек в тупик. Не только из-за разнообразия сортов, но и из-за разных способов производства масел. На этикетках можно прочесть: «рафинированное», «нерафинированное», «ароматное», «первого отжима», «холодного отжима», «дезодорированное»... Что это значит? Как оценить качества масел? Какое из них предпочесть? На все эти вопросы мы попросили ответить известного специалиста в этой области Сергея Каракуцева, директора фирмы «Ароматы жизни» (торговая марка «БИАСК»).

Из архива «БЗ!»

О свойствах растительных масел читайте в № 1, 2004 г., стр. 69



— Сергей Валентинович, в старину масло выдавливали из семян масличных культур и орехов с помощью каменных или деревянных прессов. Это позволяло сберечь все ценные свойства исходного сырья. Понятно, что сейчас применяются другие технологии. Как способ производства масла отражается на его качестве?

— Разумеется, сейчас используются не ручные деревянные прессы, дававшие очень малый выход масла, а пневматическое оборудование, обеспечивающее высокое давление на сырье.



Но при использовании метода холодного отжима принцип остается прежним: производство масел по-прежнему основано на прессовании. Оборудование изготавливается из нержавеющей стали, которая не подвергается окислению и, соответственно, не окисляет продукт. Это позволяет сохранить все ценные природные вещества растительного сырья, которые переходят в масло. Такой нерафинированный продукт — самый высококачественный и питательный. Но, к сожалению, способом холодного прессования можно отжать масла далеко не из всех культур.

Кроме пневматических прессов в производстве масел применяют шнековое оборудование. По принципу действия оно напоминает мясорубку: попадая на вращающиеся шнеки, зерно подвергается измельчению, а затем отжиму. Из-за постоянного трения металлические части оборудования нагреваются до 60-80°C, и вместе с этим повышается температура сырья, благодаря чему масляные вещества из него лучше выделяются. Такая технология более производительная и менее затратная, чем холодный отжим. Но у нее есть и недостатки: нагревание приводит к потере некоторых летучих веществ, содержащихся в семенах или орехах. По сути эту технологию нельзя назвать «холодной», но производители предпочитают именовать ее именно так, поскольку существует еще непосредственно «горячий» способ производства растительных масел.

При «горячем» отжиме сырье нагревают до 120°C. Этот промышленный способ обеспечивает максимальный выход готового продукта, удешевляет его выпуск, почему он и используется повсеместно для по-

лучения подсолнечного или кукурузного масел широкого потребления. Но масло, выпущенное по такой технологии, по своему составу заметно отличается от того, которое получено холодным отжимом.

— Видимо, при «горячем» способе качество масла ухудшается из-за того, что с повышением температуры ускоряются процессы окисления?

— Дело даже не в этом, а в тщательной поэтапной обработке масла. После горячего отжима оно отстаивается, фильтруется и проходит рафинацию. Рафинация — это процесс очистки масла от различных примесей, которые способны окисляться. Для этого используют химические реагенты. Сначала масло смешивается с водой, чтобы вывести в осадок водонерастворимые компоненты, которые затем фильтруются (процесс гидратации). Далее масло обрабатывают раствором щелочи и фосфорной кислотой, промывают водой, отфильтровывают и высушивают (т.е. удаляют оставшуюся воду). При рафинации из масла удаляются ценные вещества, которые, собственно, и подвергаются окислению и которые полезны для человеческого организма — фосфатиды, витамины, удаляются минеральные вещества. Правда, жирорастворимый витамин Е, источником которого и являются все растительные масла, в большем или меньшем количестве (в зависимости от вида сырья) сохраняется.

Но и это еще не все. Существует также стадия дезодорации (от фр. «дез» — удаление и лат. «одор» — запах), на которой полученное масло нагревается до температуры 200-250°C и все оставшиеся в нем летучие вещества испаряются. Некоторые масла, имеющие при-



родно непривлекательный темный цвет (например, хлопковое), могут проходить еще стадию осветления на основе активированного угля или специальных отбельных глин.

— Иными словами, в рафинированном, гидратированном, дезодорированном, а то еще и осветленном подсолнечном масле не остается ничего полезного. Но зачем нужен такой продукт?

— Этот нейтральный продукт, сохраняющий, кстати, присущие подсолнечному маслу полиненасыщенные жирные кислоты, предназначен исключительно для приготовления еды — в основном для жарки и тушения. Лишенный белков, витаминов и минеральных веществ, он имеет более устойчивую молекулярную структуру, чем содержащее эти вещества нерафинированное масло, и поэтому более устойчив к воздействию высоких температур.

Молекулярная цепочка нерафинированных растительных масел при нагревании до 90-100°C разрушается с образованием чужеродных организму трансжирных кислот. Длительная жарка на таком масле в условиях еще более высокой температуры, возникающей на раскаленной сковороде, приводит к образованию канцерогенов. А на рафинированном масле можно жарить смело — оно выдерживает нагревание до 150-180°C. Правда, этот рубеж уже переходить не следует. Поэтому не раскаляйте сильно сковороду, готовьте на слабом огне, с небольшим добавлением воды — она отнимает температуру у масла. Да и вообще, с точки зрения диетологов, лучше не жарить пищу, а тушить или запекать.

А нерафинированные масла с их набором ценных питательных веществ, необходимых организму,

нужно употреблять только в холодном виде — в качестве заправки к салатам.

— А как разобраться, что за масло перед нами — рафинированное или нерафинированное? И к какому виду нужно относить продающееся на рынках домашнее масло — из сырых и жареных семечек подсолнуха?

— Всякое рафинированное, то есть многократно очищенное масло, имеет более прозрачный и светлый цвет и менее густую консистенцию. Кроме того, у него никогда не бывает осадка, характерного для нерафинированных масел. Осадок очень полезен — это и есть те фосфоросодержащие белки, которые мы покупаем в аптеках в виде лецитина, необходимого головному мозгу, сосудам и печени. Перед тем как заправить салат, взболтайте осадок — но только в том случае, если масло свежее. А если оно окислилось и прогоркло, то, разумеется, в пищу нельзя принимать ни его, ни осадок.

Что касается масла домашнего приготовления, то оно не бывает рафинированным. Кустарные производители не обладают техникой для такой обработки. Однако тут есть другая опасность. Практика показывает, что для получения масла с густым ароматом семечки предварительно сильно пережаривают. А это, как вы понимаете, вредно для организма.

— А по каким критериям оценивать качество оливкового масла?

— Нерафинированное оливковое масло итальянских, испанских и иных производителей имеет обозначение «extra virgin», то есть масло первого холодного отжима, о чем многие фирмы сообщают и на русском языке. Но этикетка не всегда соответствует сути. Правда, ра-



зобратся в этом несложно. По одному внешнему виду масла можно понять, не лукавит ли производитель. Натуральное оливковое масло имеет желто-зеленый цвет и достаточно густую консистенцию, а кроме того — высокую цену. В наших же магазинах можно увидеть бутылки с довольно жидким оливковым маслом желтого цвета, продающимся по более низкой цене. Это либо масло второго отжима, либо экстракционное, либо купажное (смешанное) — настой оливкового масла на рафинированном подсолнечном. А на бутылке может красоваться надпись «оливковое масло» без всяких других обозначений.

— Говорят, что лучше покупать оливковое масло не в стеклянных бутылках, а в жестяных, куда не проникает свет...

— Действительно, свет способствует быстрому окислению растительных масел, прежде всего нерафинированных. Многие производители, заботясь о сохранении качества продукта, фасуют его в бутылки из темного стекла, либо помещают в дополнительные картонные упаковки, либо разливают в жестяные банки. Но следует знать, что к жестяным банкам предъявляются повышенные гигиенические требования: во избежание окисления масла они должны быть покрыты изнутри специальным пищевым лаком. А убедиться в том, что такое требование выполнено, вы сможете, только открыв банку. Следовательно, придется искать подходящий продукт опытным путем.

В домашних условиях надо хранить масло в темном и прохладном месте. Советую ставить бутылку с маслом подальше в холодильник, тщательно закрывая ее каждый раз после употребления.

— Особенно быстро окисляется льняное масло. Мне с ним не повезло. Специально выбирала бутылку из темного стекла, проверяла дату выпуска. И все равно оно оказалось очень горьким...

— Да, льняное масло быстро окисляется из-за высокого содержания полиненасыщенных жирных кислот, поэтому хранить его надо особенно тщательно, а покупать лучше масло производителя, которому вы доверяете. Но хочу предупредить: льняное масло, в отличие от других растительных масел, от природы имеет специфический горьковатый вкус. Вы должны быть к этому готовы. Им лучше всего заправлять квашеную капусту и винегрет — это придает изысканный вкус. Можно добавлять его в первые блюда, смешивать с кефиром, йогуртом. А в сочетании с медом полезные свойства обоих ценных продуктов усиливаются.

Льняное масло — безусловный лидер по биологической ценности среди других растительных масел. Поэтому игнорировать его из-за специфического вкуса не стоит. Это самый богатый источник полиненасыщенных жирных кислот (у него этот показатель в два раза выше, чем в прославленном рыбьем жире). Его с успехом применяют в профилактике и комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, печени, щитовидной железы, кожи, а также сахарного диабета, ожирения.

— Кстати, по поводу рыбьего жира. Несколько наших читателей из белорусского города Витебска задали вопрос, на который пока не удалось найти ответ. Они пишут: «Сегодня много говорится о пользе жирных кислот класса Омега-3. Для



профилактики атеросклероза врачи советуют есть рыбу не менее 2-3 раз в неделю. Но ведь рыбу приходится жарить или варить. Разве при температурной обработке полиненасыщенные жирные кислоты не разрушаются?»

— В общем-то читатели задают правильный вопрос. Ученые, сделавшие выводы о пользе жирных сортов рыбы в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза, опирались на исследования питания северных народов, которые потребляют рыбу преимущественно в сыром, сушеном, соленом или вяленом виде. В таком виде все ценные полиненасыщенные жирные кислоты сохраняются. Думаю, и нам такая рыба полезнее, чем жареная, хотя слабая обработка таит в себе опасность заражения глистами. Я, чтобы не допустить этого, поливаю вяленую и сушеную рыбу перед употреблением лимонным соком или выдерживаю ее в крепком растворе соли, что губительно действует на паразитов. Ну а тем, кого такой способ не устраивает, советую принимать рыбий жир в капсулах, продающийся в аптеках.

— А что можно сказать о кукурузном масле? Почему его не выпускают нерафинированным? Ведь кукуруза — очень полезный продукт...

— Это масло производят промышленным способом, размельчая зерно и извлекая из него зародыш, который и служит источником получения продукта. Но, как ни странно, масло из кукурузных зародышей имеет весьма неприятный вкус, поэтому его подвергают рафинированию. По этой же причине не выпускается нерафинированное рапсовое масло — его

приходится очищать, фильтровать и подвергать экстракции и дезодорации. Значительной очистке подвергается и соевое масло, в котором после первого этапа обработки остается слишком много белка, способствующего быстрому окислению продукта.

— А как вы оцениваете горчичное масло?

— Это побочный продукт производства горчичного порошка, который получают методом горячего прессования. Способ холодного отжима не позволяет переработать должным образом семена горчицы. Но всем этапам очистки это масло не подвергается, поэтому его можно использовать лишь как салатное, а не для приготовления пищи.

— Недавно в литературе оздоровительного характера стали появляться сведения о ценных свойствах пальмового масла. Что вы можете сказать по этому поводу?





— Это масло белого или оранжевого цвета, получаемое методом горячего отжима, застывает уже при температуре 20°C. В нашем прохладном климате его использовать не слишком удобно, но дело не только в этом. Зачем россиянам продукт из другой биологической зоны, если у нас есть не уступающее пальмовому и даже превосходящее его по содержанию каротиноидов облепиховое масло? В концентрате облепихового масла содержится 400-450 мг каротиноидов! Это даже излишне много, поэтому для приема внутрь в лечебных целях облепиховое масло надо разбавлять рафинированным подсолнечным (150-180 мг на 100 мл). А для употребления в пищу облепиховое масло комфортней разбавлять до концентрации 60-70 мг %.

— Сергей Валентинович, расскажите, пожалуйста, хотя бы кратко, о других растительных маслах. Например, о кедровом, из грецких орехов, тыквенном...

— Традиционный русский продукт кедровое масло тоже уникально по своим свойствам. По содержанию витамина Е оно в пять раз превосходит лучшие сорта оливкового масла и в три раза — кокосовое! В кедровое масло переходят все ценные качества лучшего сибирского таежного дерева. Оно усиливает потенцию, используется для лечения артрита, связанного с нарушением солевого обмена, благотворно действует на легочные пути, органы пищеварения, печень, желчный пузырь, кожу, повышает порог слуховой чувствительности и внимания.

Масло, получаемое из ядер грецких орехов, как и сами орехи, очень органично сбалансировано по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, минераль-

ных веществ, легкоусвояемых белков и углеводов, поэтому оно очень полезно и для поддержания здоровья, и в качестве деликатесного продукта питания. Особенно полезно это масло людям, перенесшим тяжелые болезни и операции, страдающим атеросклерозом, гипертонией, хроническим гепатитом, туберкулезом, псориазом и многими другими болезнями.

Хорошо зарекомендовало себя и масло из тыквенных семян. Являясь источником каротиноидов (провитамин А), токоферолов (витамин Е), фосфолипидов, флавоноидов, витаминов группы В и других полезных веществ, оно оказывает большую пользу при различных нарушениях обмена веществ, атеросклерозе и ишемической болезни, заболеваниях мочеполовой системы (прежде всего при простатите и аденоме предстательной железы), при хронических заболеваниях печени, воспалении желчного пузыря, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Особыми свойствами обладает масло из виноградных косточек. Оно содержит хлорофилл, который обладает высоким тонизирующим действием, усиливает обмен веществ, положительно воздействует на печень и почки.

Короче говоря, каждое из натуральных растительных масел аккумулирует в себе все лучшее, что содержится в самих растениях, из которых эти масла получают, и потому их полезно добавлять в пищу постоянно, чередуя друг с другом. По рекомендации специалистов Института питания РАМН, натуральные растительные масла нужно употреблять ежедневно в количестве не менее 30 мл.



Валентина Яраева



# 5 средств защиты от ОРЗ

**Почему каждый год осенью мы так легко подхватываем простуду? Можно ли этого избежать и как справляться с острыми респираторными инфекциями, не прибегая к сильнодействующим лекарствам? С такими вопросами мы обратились к научному консультанту компании «Парафарм», кандидату биологических наук Нине Андреевне Росляковой. Наш выбор пал на эту компанию потому, что в ней создана целая линия современных растительных препаратов, помогающих в профилактике и лечении ОРЗ.**

Нынешняя осень оказалась на редкость коварной. Несмотря на благодатную погоду, уже в начале сезона был отмечен пик острых респираторных заболеваний. У многих людей, далеких от медицины, это вызывало недоумение: «Почему ко мне прицепилась хворь? Я же недавно отдыхал, был на свежем воздухе, ел овощи и фрукты!»

— Ученые объясняют это тем, что на стыке теплого и холодного сезонов наш организм вынужден перестраиваться в соответствии с изменением внешних условий, — рассказывает Нина Андреевна. — Меняются лунные и солнечные ритмы, происходит колебание биологических «часов» организма. Резко уменьшается световой день, понижается температура воздуха, повышается его влажность. Все это создает дополнительную нагрузку на иммунитет, снижая его. А патогенные вирусы и патогенные бактерии, наоборот, усиливают свою активность — в таких условиях они лучше «сцепляются» с клетками нежной слизистой оболочки дыхательных путей.

Чтобы противодействовать их атакам, организму требуется выстроить прочные защитные барьеры. Надеяться на летний запас витаминов не приходится, поскольку отложить некоторые из них впрок невозможно. Если же человек живет в промышленном городе, сама среда которого снижает иммунитет, если он часто прибегает к синтетическим препаратам для лечения «простудных» заболеваний, то он становится легкой добычей для инфекции.

Во многих семьях накоплены народные рецепты лечения и профилактики острых респираторных заболеваний. Но далеко не все умеют подбирать лекарственные растения так, чтобы они оказывали должный эффект. К тому же большинство подобных лечебных процедур требуют от



человека самодисциплины и больших затрат времени. Гораздо удобнее иметь под рукой готовые растительные препараты, состав которых тщательно подобран и выверен специалистами.

По словам Нины Андреевны Росляковой, создание таких препаратов — приоритетное направление в деятельности компании «Парафарм». Специалисты этой фирмы ведут научную разработку биологически активных добавок к пище, способных повысить защитные силы организма. Ряд созданных здесь препаратов уже прошли клинические исследования, подтвердившие их высокую эффективность.

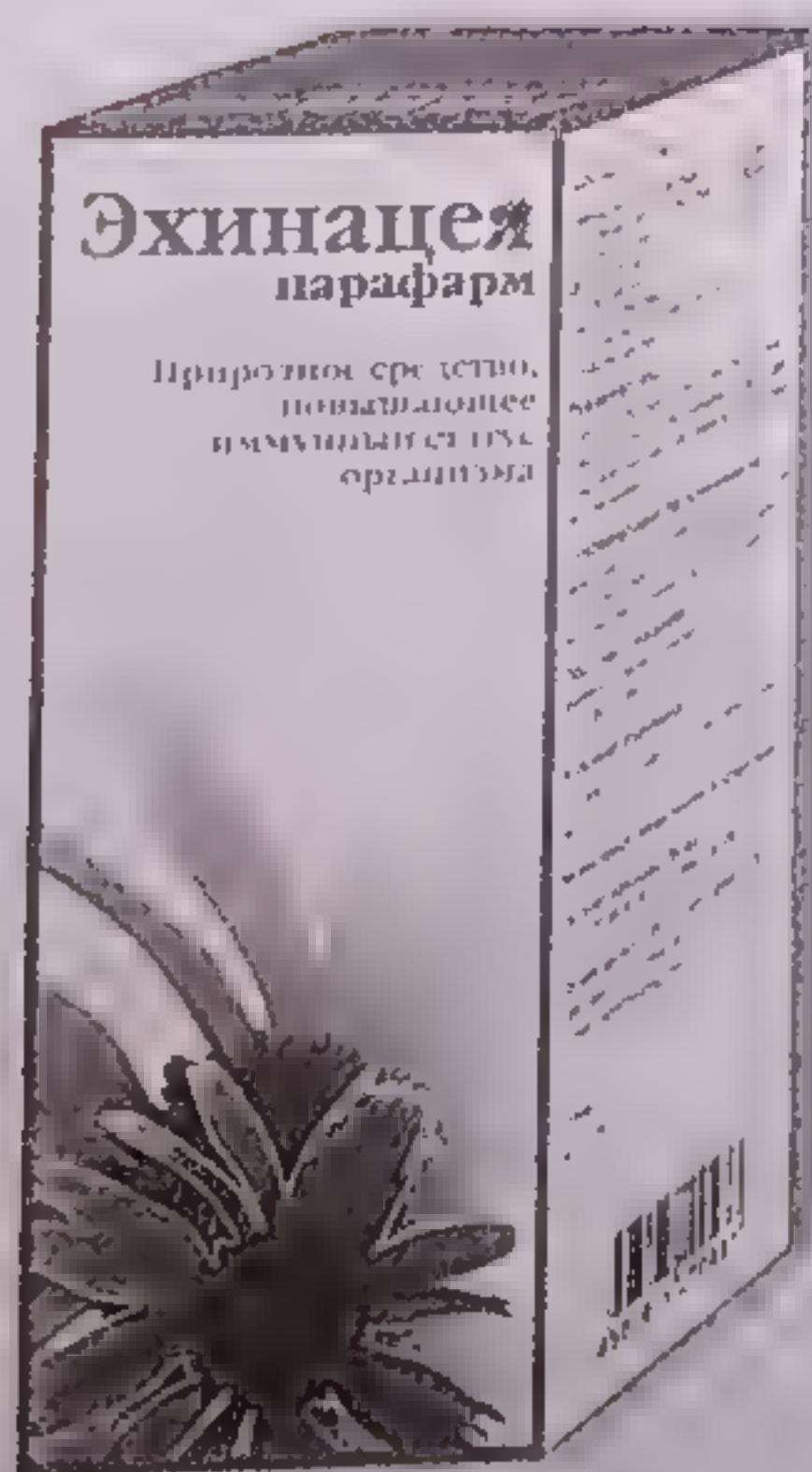
Отличительная особенность этих БАДов состоит в том, что они содержат небольшое количество компонентов. Нина Андреевна, являясь сторонницей европейской школы производства натуральных препаратов, считает: сочетание растений в лекарственном сборе должно быть таким, чтобы они не мешали, а помогали друг другу оказывать максимальный целебный эффект. Чтобы подобрать такую композицию, надо знать, как растения взаимодействуют друг с другом в организме. Исходя из этих соображений, в БАДы фирмы «Парафарм» включают только те лекарственные травы, взаимодействие которых досконально изучено. Оттого и эффект они дают высокий — он соответствует запланированному.

Среди разнообразной продукции компании «Парафарм» есть пять натуральных растительных препаратов, применение которых позволит каждому защитить себя и свою семью от осенне-зимних простуд. Вот что рассказала о них Нина Андреевна Рослякова.

#### «Эхинацея-Парафарм»

Для поддержания защитных сил организма особенно хороша эхинацея пурпурная. Это растение настолько ценное, что его можно назвать эталоном в фитотерапии. Оно повышает иммунный статус организма, укрепляет его устойчивость к инфекциям, стрессам и переутомлению, предупреждает осложнения при простудах и усиливает действие антибиотиков при лечении воспалительных заболеваний.

В «Эхинацею-Парафарм» дополнительно включены шиповник, девясил и самый популярный у



СЭЗ №  
77.99.20.919.Б.000401.03.4  
от 12.03.2004 г.



нас адаптоген элеутерококк. Биологически активные вещества этих растений также поддерживают иммунитет и оказывают благотворное влияние на другие функции организма. Такое сочетание усиливает действие эхинацеи и повышает ценность препарата в целом. Для удобства потребителей мы выпускаем его в трех формах: в виде таблеток, чая и сиропа. Можно остановить свой выбор на одной из этих форм «Эхинацеи-Парафарм», но еще лучше пользоваться всеми тремя — это повышает эффективность ее действия. Чтобы обезопасить себя от заболевания, надо поддерживать иммунитет не от случая к случаю, а пройти полный курс профилактики.

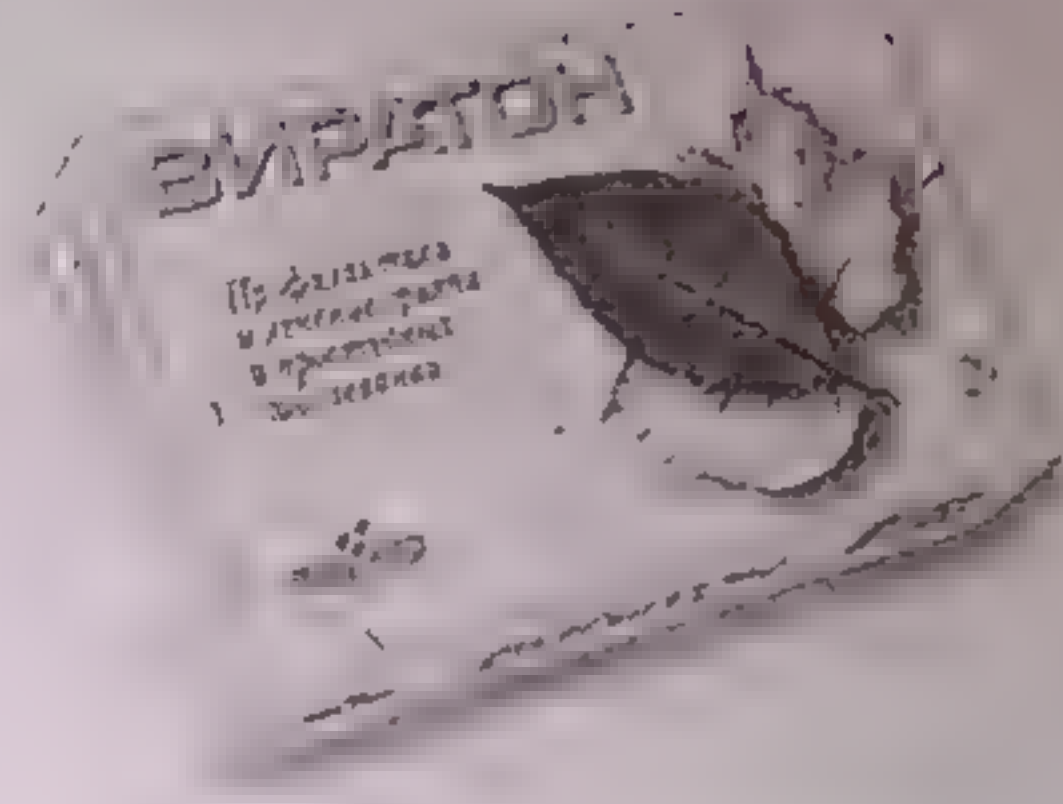
### «Виратон»

Эта добавка применяется в том случае, если болезнь все же наступила. Ее пьют в самом начале заболевания, чтобы ослабить его проявления и не дать разгореться воспалению. Что рекомендует народная медицина при первых признаках простуды? Есть чеснок, пить настой смородины и шиповника, богатые витамином С. «Виратон» как раз и содержит экстракт чеснока и витамин С.

Помимо укрепления иммунитета, чеснок, содержащий более 200 активных компонентов, оказывает противомикробное и противогрибное действие, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшает содержание холестерина в крови, улучшает функции печени, верхних дыхательных путей. А витамин С стимулирует обменные процессы, повышает устойчивость к болезнетворным микробам, улучшает углеводный обмен.

Помимо этих компонентов в «Виратон» включена еще микроводоросль спирулина. И это делает нашу добавку поистине уникальной, поскольку спирулина — богатый источник витаминов, микроэлементов, аминокислот и других ценных веществ, в которых особенно нуждается организм в период борьбы с болезнью. По результатам научных исследований, спирулина является чемпионом по содержанию бета-каротина, витамина  $B_{12}$  и биодоступного белка.

Забываясь о качестве сырья, мы получаем спирулину от известного производителя и затем неоднократно проверяем ее состав, используя для этого специальную лабораторию в Германии. Те-



РУ № 77.99.02.916.Б.000641.  
08.03 от 29.08.2003 г

Первыми об использовании сине-зеленых водорослей, объединенных под названием «спирулина», узнали в XVI веке испанские конкистадоры. Завоеватели Америки с удивлением наблюдали, как ацтеки собирают урожай этой «голубой тины», а затем с удовольствием употребляют ее в пищу. Индейцы таким образом поддерживали крепость тела и духа. Современные исследования показали, что в спирулине сконцентрированы важнейшие для организма вещества, сочетание которых усиливает иммунные функции и помогает противодействовать разным болезням, включая онкологические.



Во многие препараты фирмы «Парафарм» входят растения-адаптогены, повышающие психическую и физическую активность. Термин «адаптогены» был введен советским фармакологом Н.В.Лазаревым, включившим в эту группу «вещества, создающие в организме СНПС — состояние неспецифической повышенной сопротивляемости». Они помогают не только предотвращать инфекции, но и улучшать умственные способности и эмоциональный настрой. Однако адаптогены могут повышать давление, поэтому при гипертонии надо соблюдать осторожность.



Св-во о гос. рег.  
№ 77.99.23.3 У 10532 9.05  
от 20.09.2005 г.

стирование подтверждает высокое содержание в нашем сырье всех ценных веществ. Поэтому в сочетании с компонентами других растений, входящих в БАД, спирулина оказывает быстрое и эффективное воздействие.

«Виратон» обладает и противовирусным эффектом. Это было установлено не сразу. Такое предположение появилось у нас в ходе его испытаний во время эпидемии гриппа. Тогда «Виратон» был проверен на 300 испытуемых и оказался эффективным. После этого мы решили исследовать воздействие «Виратона» на вирусы. И, к нашей великой радости, в НИИ генетики был доказан противовирусный эффект этого препарата.

Заметив первые симптомы простуды, не бойтесь принять 5-6 таблеток «Виратона» — я и сама так делаю, и внучку так лечу. Побочных действий у него нет. «Виратон» не только помогает в лечении и профилактике простуды, но и улучшает состояние при сердечно-сосудистых заболеваниях. Поэтому курсовой прием его стоит провести всей семьей.

#### «Кан-янг»

Работая в Скандинавии, я узнала от шведских коллег, что по эффекту предупреждения простуд на одно из первых мест они ставят растение андрографис, произрастающее в южных странах. Хотя европейская школа натуропатии предпочитает использовать лекарственные растения своих регионов, на свойства андрографиса нельзя было не обратить внимания. Как свидетельствует клинический опыт шведских врачей, из 10 больных, принимавших в острый период ОРЗ и гриппа препараты на основе андрографиса, 8 человек поправлялись очень быстро.

Опираясь на этот опыт, фирма «Парафарм» использовала для своего препарата андрографис, добавив к нему адаптоген элеутерококк. В итоге была создана новая добавка — растительный «антибиотик» «Кан-янг», который подавляет развитие инфекций, ослабляет воспалительные явления и благотворно действует на иммунную систему.

При его употреблении снимается головная боль, снижается температура, проходят катаральные явления в носоглотке и дыхательных путях, исчезает кашель. Для повышения эффек-



тивности «Кан-янга» мы советуем больным пить побольше жидкости в виде чаев, настоев трав, овощных отваров.

### «Гербасприн»

При простуде и гриппе, особенно с высокой температурой и головной болью, многие принимают аспирин (ацетилсалициловую кислоту). Его назначают также для профилактики тромбообразования с целью снижения риска инфарктов и инсультов и в ряде других случаев. Эти свойства аспирина сделали его самым потребляемым препаратом в мире. Однако он не лишен вредных побочных действий — аспирин раздражает слизистую желудка и может привести к кровотечениям. Вот почему исследователи стали искать более безопасную альтернативу аспирину.

Кора белой ивы (ветлы) — источник природных салицилатов, когда-то послуживших основой для создания аспирина. Ее основное действующее вещество — алкалоид салициген. Он превращается в салициловую кислоту уже после попадания в кровь, благодаря чему не оказывает раздражающего воздействия на слизистую желудка. Более того, в коре ивы помимо салицигена были обнаружены различные фенольные соединения, флавоноиды, дубильные вещества и витамин С. Весь этот комплекс и работает при приеме «Гербасприна», который создан нашими учеными на основе экстракта коры белой ивы. Препарат обогащен экстрактами андрографиса, родиолы розовой и шиповника, что повышает его противовоспалительное, противомикробное, обезболивающее и жаропонижающее действия. «Гербасприн» может использоваться как природный аналог аспирина при любой несильно выраженной боли, как вспомогательное средство при начальных стадиях пневмонии и обструктивного бронхита. Его положительное действие показали клинические испытания, проведенные на базе НИИ физиологии Сибирского отделения РАН. «Гербасприн», награжденный золотой медалью И.И.Мечникова, рекомендован Минздравом РФ как безопасное натуральное средство в период распространения ОРЗ. Словом, этот «природный антибиотик» всегда должен быть под рукой.



СЗЗ № 77 99 15 003  
Т 000339 03 05  
от 01 03 2005 г.

О лечебных свойствах коры белой ивы, использовавшейся при простудных лихорадках и малярии, писали еще Авиценна и Диоскорид. И если в лечении малярии кору ивы потеснило хинное дерево, то при простудах она использовалась вплоть до начала XIX века. Тогда из нее выделили активное вещество, названное салицином, изучение которого в конце века привело к созданию аспирина. А в конце XX столетия ученые вновь обратились к первоисточнику аспирина как к более безопасному средству.





Св-во о гос. рег.  
№ 77.99.23.3.У.1877.2.05  
от 25.02.2005 г.

У народов Алтая есть обычай вручать в качестве подарка молодому супругу золотой корень. Это растение испокон веков используется для повышения физической и психической активности. Золотой корень особенно полезен людям ослабленным, страдающим хроническими заболеваниями, а также подверженным стрессам. Геронтологи рекомендуют его пожилым людям как средство против преждевременного старения.

## «Родаскон»

Любая простуда, ОРЗ или грипп, снижают защитные силы организма. Восстановить здоровье, увеличить физическую и психическую работоспособность в напряженных условиях современной жизни позволяют растения-адаптогены. Один из них — родиола розовая, или золотой корень.

Уже давно в ходе клинических и экспериментальных исследований было обосновано положительное действие родиолы розовой при астенических состояниях, некоторых воспалительных заболеваниях, сосудистых поражениях головного мозга. Но самым важным для широкого ее применения оказалось свойство стимулировать адаптационные возможности человека. Взяв родиолу за основу, фирма «Парафарм» создала биологически активную добавку «Родаскон», содержащую экстракт золотого корня и витамин С. Она помогает восстанавливать здоровье, повышать тонус организма в целом.

Известно, что золотой корень, как и большинство адаптогенов, противопоказан гипертоникам. Но ученые «Парафарма» сумели преодолеть это побочное действие, сохранив все ценные свойства родиолы розовой. Созданный ими препарат «Родаскон» на артериальное давление не влияет.

С целью профилактики сезонных простуд рекомендуется провести курс «Родаскона» перед наступлением холодов. Также очень важно проводить такой курс после перенесенных болезней, операций или травм.

Имея в домашней аптечке пять средств защиты от простуд, ОРЗ и гриппа, выпущенных фирмой «Парафарм», можно выстроить собственную программу поддержания здоровья в осенне-зимний сезон. По сравнению с лекарственными средствами противопоказаний у них очень мало — лишь индивидуальная непереносимость какого-либо растения. Влияние трав-адаптогенов на давление уравновешено действием других компонентов. В этих биологически активных добавках многовековой опыт народной медицины соединен с современными научными знаниями. □

Справки о препаратах «ПАРАФАРМ»:  
(495) 625-73-72, 625-08-26, 164-18-58, 965-30-06  
info@parapharm.ru сайт: www.parapharm.ru



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✎ «У моего внука (ему 11 лет) при УЗИ обнаружено неполное закрытие (недостаточность) одного клапана сердца. Можно ли как-то восстановить этот клапан? Если кто-нибудь сталкивался с этой проблемой, напишите, пожалуйста.»

Молодцов В.А., Смоленская обл., г. Ярцево,  
ул. Чернышевского д. 1, кв. 52

✎ «Мы уже 10 лет выписываем ваш журнал и доверяем ему полностью. Однажды в одной из газет мы прочитали заметку под названием «Шарики от геморроя», где описывался метод лечения геморроя картофельными шариками, пропитанными соком «шпинат-малины». Убедительно просим вас в одном из номеров журнала пояснить, что это за сок «шпинат-малина». Может, просто неправильно написано? Заранее благодарим»

Семья Назаровых, 248016 г.  
Калуга, ул. М.Горького, 4/26, кв.59

### Комментарий врача

Скорее всего, речь шла о целебных свойствах каждого растения в отдельности. Например, свежий сок шпината, если его принимать 3 раза в день по 100 г в течение недели, устраняет запоры, хорошо очищает толстый кишечник. Его прием способствует остановке кровотечений, предупреждает абсцессы, отеки. Видимо, этот эффект подразумевали авторы упомянутой вами статьи.

Малина, обладающая противовоспалительным, антимикробным, ранозаживляющим свойствами, также способна помочь при геморрое. В частности, в народной медицине с этой целью применяют отвар веток и корней малины (1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды)

Замечу, что геморрой является проявлением варикозного расширения вен в области малого таза, поэтому для его лечения следует применять те же рекомендации, что и для лечения варикоза нижних конечностей. В частности, можно пользоваться рецептами с использованием конского каштана

Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Хочу быть кудрявой

Всю жизнь у меня были густые волосы, но в 50 лет я начала лысеть. В одной газете я вычитала способ от облысения, который мне помог. Хочу им поделиться.



Главное, старайтесь меньше нервничать. На нервной почве ухудшается кровоснабжение головы, поэтому и начинают выпадать волосы. Надо оживить кровеносные сосуды, которые находятся непосредственно под кожей. Помогут массажи и втирания. Раз в неделю смачивайте голову водой и в течение 15 минут втирайте в кожу головы соль. Предварительно замочите в тазу с теплой водой буханку черного хлеба, срезав с него корку. Сразу после массажа солью слегка отожмите мякиш хлеба и наложите на голову. Наденьте целлофановый пакет и завяжите платком на 2 часа. Ополосните голову водой, в которой был замочен хлеб. Бывает, что после массажа солью голова начинает гореть и щипать — придется перетерпеть. Эти процедуры надо делать раз в неделю, пока волосы не начнут расти. Пользоваться шампунем все это время нельзя. Разрешается только детское мыло, и то раз в месяц. Кстати, волосы при таком лечении грязными и неухоженными не выглядят.

Чтобы поддерживать хороший тонус сосудов головы таким рецептом можно пользоваться раз в год.

Глушенко Ирина,  
Ставропольский край.

### Два рецепта для ног

Я пенсионерка, много лет собираю простые народные рецепты. Хочу поделиться некоторыми из них.

*От трещин на пятках*  
(для Ковальчук Г.Г. — № 4, 2006 г.)

В течение 2-3 дней нужно на ночь натирать пятки хозяйственным мылом а утром смывать. Кроме этого, я думаю, что полезно будет обогатить организм витамином А. Он есть в моркови, яблоках. Можно принимать и готовый препарат «Аевит».

*От пяточных шпор*

Этот рецепт проверен и на себе, и на знакомых. Всем помогает.

Нужно в течение 10-12 дней чередовать компрессы. День — 4%-ный нашатырный спирт (продается в аптеке), день — скипидар (купить в хозяйственном магазине). Утром пятки не мыть. Если поначалу будет жечь, компресс снять но на следующий день опять поставить.

Надежда Владимировна Богатова,  
117216 г. Москва, ул. Феодосийская, 7-80

### Яблоко от герпеса

Когда только появляются высыпания, я тру яблоко и прикладываю кашицу к месту воспаления. Так делаю несколько раз (только кашицу все время надо готовить свежую). Затем прикладываю к этому месту и закрепляю листочки каланхоэ, предварительно поцарапав их иголкой, чтобы выделился сок. Мне это средство помогает.

Алла Стром, г. Москва





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «Мне уже 82 года, я давняя читательница ваших журналов. Недавно мне поставили диагноз «блокада сердца». По возрасту операцию не делают. В одной из статей «Аргументов и фактов» я наткнулась на слова М.Дебейки «...Лекарства пока не могут разблокировать сосуды, но уже могут растворять сгустки крови. Это большой успех». Естественно, я заинтересовалась, что же это за лекарства, но в аптеке про них никто не знает. Может быть, вы мне расскажете?»

А.М.Резвых, г. Усинск

О том, что имел в виду всемирно известный кардиососудистый хирург Майкл Дебейки, мы поговорим позже, а для начала внесу ясность: блокада сердца и блокада сосудов (в том числе и сосудов сердца) — это термины, обозначающие разные патологические процессы. Кстати, эту тему мы уже затрагивали в статье, посвященной блокаде правой ножки пучка Гиса («Б.З.» № 9 за 2003 г.).

### Блокада сердца

Такое нарушение, как блокада сердца, относится к так называемой проводящей системе сердца. Что это такое? Чтобы сердце сокращалось ритмично, через одни и те же промежутки времени, с необходимой частотой (в покое 60-80 ударов в минуту) и чтобы разные отделы сокращались согласованно друг с другом, в сердце есть особая система. Она генерирует электрические импульсы и проводит их к мышцам сердца заставляя сокращаться. Эта система представляет из себя скопление особых волокон (видоизмененных мышечных). Они берут свое начало в правом предсердии, проходят в толще стенок предсердий, переходят в виде пучка (пучка Гиса) границу предсердий и желудочков в перегородку между желудочками сердца. В нижней части межжелудочковой перегородки пучок делится на две части — две ножки (ножки пучка Гиса) — правую и левую. Одна из них разветвляется в мышцах правого желудочка, другая — левого.

В норме электрическое возбуждение возникает в правом предсердии автоматически, через равные промежутки времени



и должно проходить последовательно и без задержек по всему этому пути. Если это возбуждение проходит медленнее или на каком-то участке совсем не проходит, это и называется **блокадой**. При расшифровке ЭКГ по известным характерным особенностям можно установить, в каком именно отделе проводящей системы имеется препятствие для прохождения импульсов. Это обязательно должно указываться в диагнозе. К сожалению, в своем письме читательница об этом не написала.

В зависимости от участка и степени нарушений блокады сердца могут быть безопасными и не вызывать особого изменения в состоянии человека. В этих случаях лечение, не говоря уже об операции, не требуется. Другие виды блокад могут серьезно нарушать функцию сердца как насоса, обеспечивающего нормальное движение крови по сосудам. Некоторые из них могут даже представлять опасность для жизни. Их стараются каким-либо образом ликвидировать.

Блокады бывают постоянными или возникают периодически. К наиболее серьезным последствиям приводит блокада в области перегородки между предсердиями и желудочками — **поперечная блокада сердца** (особенно если она полная). В этих случаях пульс падает до 30-40 ударов в минуту — из-за такого замедления страдает кровоснабжение органов и тканей. Артериальное давление резко снижается, что часто проявляется головокружениями и обмороками. Как правило, такие блокады проходят в виде приступов. Обычно человек чувствует себя неплохо, но периодически у него вдруг возникают потери сознания. Чтобы увидеть эту блокаду на ЭКГ, надо снять ее во время приступа или снимать ЭКГ круглосуточно — такая методика тоже есть.

Речь об операции часто заходит именно при поперечной блокаде сердца. Под кожу (не над областью сердца) подшивают маленький искусственный аппарат (водитель ритма сердца), а к сердечной мышце подшивают электроды (проводки от аппарата). Этот маленький аппаратик задает правильную частоту работы сердца.

Производят такие операции очень давно, у нас — с середины прошлого века. Искусственные водители ритма тогда были еще несовершенными, ломались, и их часто заменяли, делая повторные операции. Но электроды на сердце, к счастью, трогать при этом не приходилось, менялся только сам аппарат. Я встречала пациента-ветерана, которому делали такую замену 16 раз! А в промежутках между операциями он потихоньку ездил на запрещенную рыбалку...

Но даже если блокада не представляет непосредственной опасности, все равно надо установить ее причину. Во-первых, лечение причины иногда приводит к устранению блокады. Во-вторых, то, что привело к нарушению прохождения электрических импульсов в сердце, само по себе может быть опасным (например, блокаду вызвал инфаркт миокарда в области прохождения волокон проводящей системы).

Итак, сама по себе блокада может быть не опасна и в лечении не нуждаться, но являться признаком заболевания, которое обязательно нужно лечить! Каковы же могут быть причины блокад?

- ◆ Распространение возбуждения в каком-то отделе проводящей системы сердца может замедляться из-за отека, если в соседнем участке мио-



карда произошел инфаркт или в зоне самого инфаркта. (Правда, при этом бывает тяжелая симптоматика, определяются и другие изменения ЭКГ.) В этом случае надо лечить инфаркт.

◆ Кроме того, нарушение проводимости бывает из-за рубца в сердце, если рубец расположен в области проводящей системы, например после уже зажившего инфаркта. Мелкие «рубчики» в сердце (кардиосклероз) возникают и при атеросклеротическом поражении сосудов сердца в пожилом возрасте.

◆ Более длительно проходит импульс и по увеличившемуся (гипертрофированному) отделу сердца, по левой ножке в левом желудочке при гипертонической болезни или по правой ножке в правом желудочке при легочных заболеваниях.

Это наиболее часто встречающиеся причины.

#### Лечение

Заболевания сердца — дело серьезное, поэтому обязательны постоянные консультации с лечащим врачом. Я могу сказать лишь следующее. Если причина нарушений проводимости — отек, то его снимают мочегонные препараты, но без одновременного приема препаратов калия (которые обычно назначают вместе с мочегонными). В любых случаях полезны препараты типа рибоксина, АТФ, кокарбоксилазы, дерината — они улучшают обмен веществ в сердце. Нежелательны лекарства, которые замедляют проводимость электрических импульсов. К ним относятся: вся группа бета-блокаторов, антагонисты кальция, а также препараты калия.

#### Блокада кровотока в сосудах

Совершенно иное — это блокада кровотока в сосудах. Препятствием кровотока могут быть и тромбы, и равномерное сужение просвета сосуда, и образование в нем бляшек из-за атеросклероза, и сужение сосуда из-за воспалительного процесса в нем или сдавливания чем-то снаружи. То есть причин для нарушений кровотока много.

Диагноз «блокада сосуда» в принципе ставить не принято. Иногда врачи (чаще невропатологи и специалисты по сосудистой патологии) указывают: «нарушение кровотока в бассейне такой-то артерии». Но чаще диагноз формулируют, исходя из причин, вызывающих блокаду: атеросклероз сосудов сердца, тромбоз общей сонной артерии и т.п.

#### Так что же хотел сказать Дебейки?

О каком же лекарстве говорил уважаемый Майкл Дебейки? Видимо, он имел в виду препараты группы фибринолитиков, скорее всего урокиназу.

Эти препараты действительно могут растворять сгустки крови (тромбы) в сосудах, но только свежие. В медицинском справочнике по лекарственным средствам говорится, что применять их имеет смысл в течение первых суток после начала образования тромба. Но в реальности они могут полностью растворить тромб, если их ввести в течение первых часов после тромбоза, лучше катетером и лучше непосредственно в то место, где



произошел тромбоз. Тогда в месте тромбоза создается высокая концентрация препарата. Если это вовремя не сделано, тромб сморщивается, прорастает рубцовой соединительной тканью, становится плотным, а такие рубцовые образования современными лекарствами рассосать не удастся. Надо сказать, что фибринолитики совершенно не препятствуют образованию новых тромбов, они только рассасывают уже образовавшиеся, причем только свежие.

Такие высокоактивные препараты очень ценны и в ряде случаев спасают людям жизнь. Хорошо помню время, когда в Институте им. Склифосовского впервые стал применяться подобный препарат — стрептокиназа. Он показал поразительные результаты. Как тогда это воодушевило ученых-медиков!

Такие препараты сейчас применяются в крупных клиниках. Для кардиохирургов они очень важны, так как после кардиологических и сосудистых операций велика опасность тромбозов. Но, к сожалению, эти препараты имеют множество противопоказаний, они могут вызывать опасные осложнения. Поэтому их применяют только в стационарах, где больной находится под постоянным наблюдением специалистов. Провизоры в аптеках могут их и не знать, так как лекарства поступают только в аптеки специализированных кардиологических и сосудистых клиник.

— **Вы** мне вместо швейцарского сыра продали голландский!

— А вы, что, с ним разговаривали, что ли?

— **Скажите**, вы действительно очень нерешительный человек?

— И да, и нет, доктор...

— **Алло**, международный валютный фонд?

— Да.

— Срочно переведите деньги!

— Переводим: деньги — это «топеу».

— **Правда**, что ты разводишься с мужем?

— Правда.

— В таком случае я могу порекомендовать тебе хорошего адвоката.

— Спасибо, но я уже нашла хорошего банкира.

— **Ты** деньги не забыла? — спрашивает муж.

— Не забыла...

— Смотри, не трать.

— **Курите?**

— Да.

— **Пьете?**

— Да.

— Ну так чего же вы хотите после этого?

— Бабу!

— **Кажется**, вы у меня уже были? — спрашивает врач пациента. — Напомните вашу фамилию...

— Семенов.

— Простатит?

— Нет, Николай.

— **Вы** так очаровательны! Где же тот мелкий дефект, о котором вы писали в брачном объявлении?

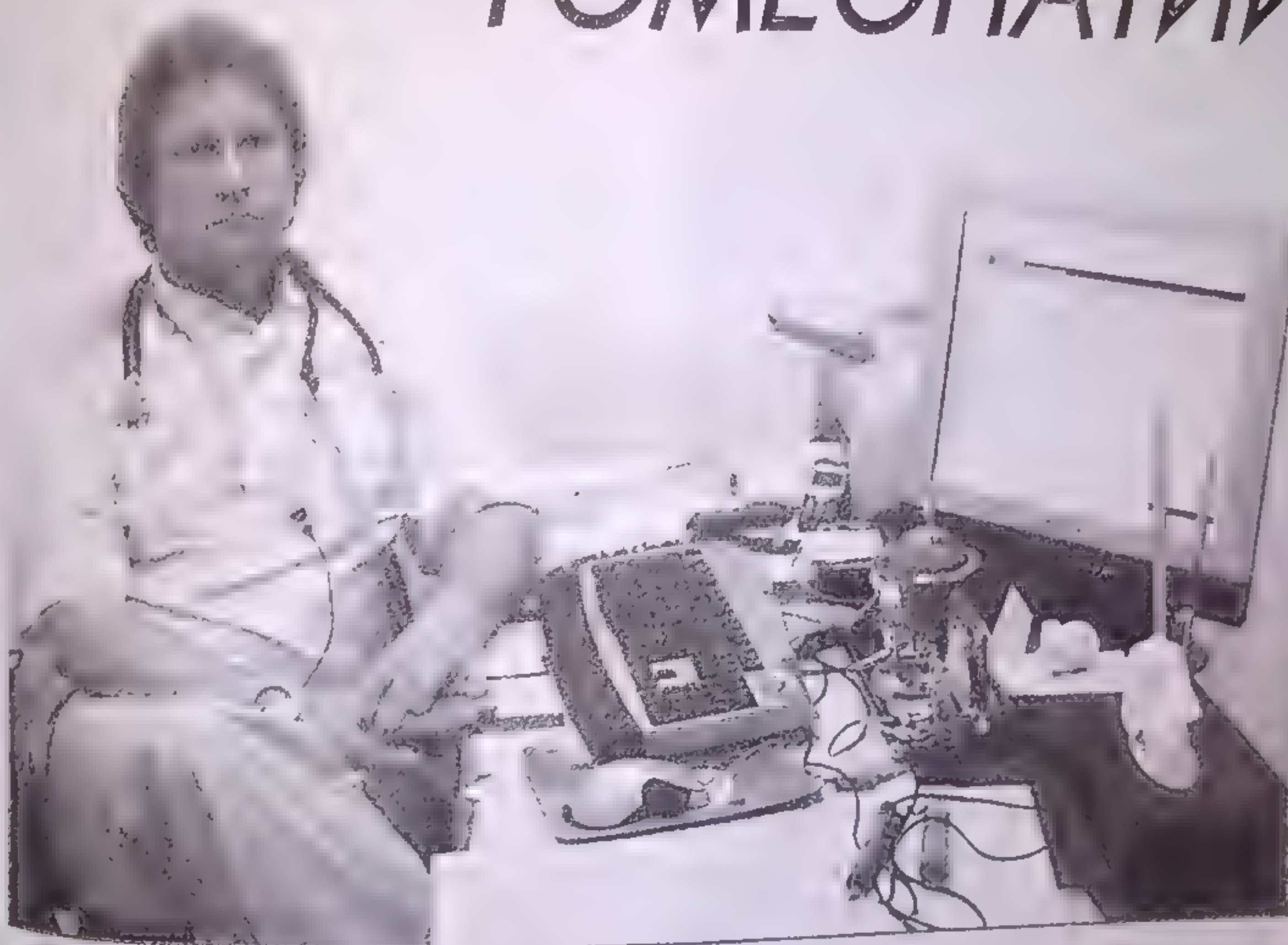
— Где-где... Пока в школе, но скоро придет!



Андрей Воронков, врач-гомеопат

В ЧЕМ СИЛА

# ГОМЕОПАТИИ



В подходе гомеопатов к диагностике и лечению много нюансов, требующих разъяснения.

На вопросы наших читателей отвечает ведущий специалист Объединения гомеопатических центров

«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД» Андрей Анатольевич Воронков.

Термин «гомеопатия», введенный доктором Ганеманом в конце XVIII века, происходит от греческих слов «гомео» — подобный и «патия» — болезнь. В лечении больных Ганеман исходил из «закона подобия». По мнению современных специалистов, это было гениальное прозрение немецкого врача. Он предложил применять в лечебных целях ничтожно малые дозы веществ, которые в больших дозах способны вызвать явления, подобные признакам данного заболевания. И это оказалось эффективным. Открытие Самуэля Ганемана почти два века пробивало себе путь в медицине. Сейчас гомеопатия — официально признанный метод терапии.

Это самый щадящий метод лечения, поскольку он использует микроскопические дозы и почти не имеет побочных эффектов. Но надо хорошо представлять себе его главные особенности. Подход гомеопатов к лечению не терпит унификации,



стандарта. Даже при одном и том же заболевании для каждого больного подбирается индивидуальная схема лечения. Врач исходит из конкретных особенностей пациента на основе тщательной диагностики и подробного опроса пациента. Только так можно добиться высокого эффекта.

Учение доктора Ганемана развивается. Сейчас разработаны новые, современные способы диагностики, которые позволяют всесторонне исследовать организм. Но суть метода остается прежней: установив причину недомоганий, врач направляет усилия на ее устранение, он лечит не болезнь, а больного.

*«Я слышал, что в гомеопатии применяется метод вегетативного тестирования организма. Расскажите, пожалуйста, о его возможностях».*

Ходченко Б.А., 52 года, г. Химки

Речь идет о вегетивно-резонансном тестировании (ВРТ). Это современный метод компьютерной электропунктурной диагностики. Обследование занимает у врача около двух часов, в результате чего удается определить степень «изношенности» и изменений в работе каждого органа, поставить верный диагноз.

Особое внимание уделяется печени и желудочно-кишечному тракту (ЖКТ). Определяется кислотность и ферментативная активность каждого участка ЖКТ, выявляется наличие язв, эрозий, полипов. Подробно исследуется и работа почек, мочевыделительной системы, эндокринных органов (гипофиза, гипоталамуса, щитовидной и поджелудочной желез, половых желез, надпочечников). У женщин исследуются матка (особенно ее внутренняя оболочка — эндометрий) и яичники. Тщательно проверяется состояние молочных

желез, а у мужчин — предстательной железы, яичек. Исследуется не только структура, но и функция органов внутренней секреции, уровень гормонов. Определяются и основные биохимические показатели крови (билирубин, холестерин, глюкоза, минеральные вещества). Все органы исследуются на микрофлору для выявления хронической инфекции бактериального, вирусного и паразитарного происхождения. Определяется уровень противораковой устойчивости каждого органа. Витаминная, макро— и микроэлементная недостаточность также входят в эту программу обследования.

Все полученные результаты подвергаются компьютерной обработке и с помощью специальной программы определяются именно те гомеопатические препараты, которые больше других подходят для индивидуальной схемы лечения конкретного пациента.

Затем врач проводит биорезонансную терапию (БРТ) на биоактивных зонах рук и ног. Компьютер фиксирует патологию органов и корректирует отклонения от нормы. Как это происходит? Возьмем для примера поджелудочную железу. Если компьютер улавливает в ней нежелательные изменения, он возвращает в организм импульсы, характерные для здоровой поджелудочной железы. Так «выправляется» работа каждого органа и системы. Процедура эта безвредная и безболезненная. Она обязательно сопровождается консультацией и подготавливает организм к лечению гомеопатическими препаратами.

*«Мне поставили диагноз: узел в щитовидке и направили на операцию. Но у меня высокое давление, сердце пошаливает... Поможет ли в моем случае гомеопатия?»*

Ивлева Р.С., 65 лет, г. Ржевск



За 15 лет работы у нас накоплен огромный опыт в лечении узлов, кист и диффузных заболеваний щитовидной железы с нарушением и без нарушения гормонального фона, независимо от давности заболевания и от приема гормональных препаратов. Положительные результаты подтверждаются данными УЗИ и клиническими анализами.

«Полгода назад мне поставили диагноз: миома матки и эндометриоз. Я не решилась делать операцию и пробовала сама лечиться готовыми гомеопатическими препаратами. Но чувствую себя по-прежнему плохо, а УЗИ показало рост миомы и разрастание эндометрия. Может быть, мое заболевание не поддается лечению гомеопатией?»

Стеклова Ирина, 39 лет, г. Уфа

Прием готовых комбинированных препаратов не дает должных результатов. Ведь для назначения гомеопатии необходимы подробная консультация врача, беседа, данные компьютерного обследования, а по ходу лечения — наблюдение за его результатами. Каждый человек индивидуален, и его заболевание тоже имеет свои особенности. В наших аптеках более тысячи препаратов, из них врач-гомеопат подбирает каждому пациенту свои, даже при схожих случаях. Ко мне на прием часто приходят женщины с таким же диагнозом, как у Ирины, и, представьте, в десяти случаях я назначаю десять разных схем лечения разными препаратами. Именно в этом залог высокой эффективности гомеопатического лечения.

«Вот уже лет 10 меня беспокоит мастопатия. В одной молочной железе уже образовался узел, в другой — киста. Хирург выписал мне

гомеопатический рецепт, но не помогло. Что делать?»

Бирюкова Н.Н., 45 лет, г. Уфа

В любом деле важны специальные знания и опыт. Поэтому гомеопатические рекомендации лучше получать не у хирурга, а у гомеопата, который из множества возможных средств подберет наиболее действенные именно для вас. В вашем случае терять время нельзя, надо обращаться к специалистам-гомеопатам.

«У меня плохая память... Часто болит сердце. Высокое давление... А при специальных обследованиях обнаружили прогрессирующий атеросклероз сосудов сердца и мозга. Какое лечение мне поможет?»

Борисов Д.В., г. Астрахань

Советую обратиться к гомеопатии. В течение первого же месяца лечения вы заметите улучшение состояния здоровья. С помощью гомеопатических препаратов удастся остановить рост старых атеросклеротических бляшек и предотвратить образование новых. В крови нормализуется уровень холестерина и липидов, что подтверждается лабораторными методами исследования. Проходят боли в сердце, нормализуются давление и память. На все это потребуется 4-6 месяцев лечения.

«Действительно ли безвредно гомеопатическое лечение? Можно ли его совмещать с приемом других лекарств?»

Качалина Е.В., 34 года, г. Москва

Прием гомеопатии при различных заболеваниях показан всем — с раннего детства до глубокой старости. Противопоказаний нет. Прием можно сочетать с любыми другими



лекарствами. Гомеопатические препараты — это природные средства, приготовленные в специализированных аптеках. По «выраженности» эффекта обезболивания они сравнимы с сильными анальгетиками, по антимикробным свойствам сопоставимы с антибиотиками, «успокаивают» не хуже транквилизаторов. Только обходятся без нежелательных побочных эффектов.

Врачи нашего объединения успешно лечат многие заболевания:

- ◆ эндометриоз, миому матки, кисты и дисфункции яичников;
- ◆ мастопатию, кисты и фиброаденому молочных желез;
- ◆ узлы, кисты и диффузные заболевания щитовидной железы;
- ◆ простатит, аденому простаты;
- ◆ варикоз, эндартериит нижних конечностей, атеросклероз;
- ◆ гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца (в частности стенокардию, аритмию);
- ◆ головные боли, головокружения, невралгии;
- ◆ бронхиальную астму, бронхит, пневмонию;
- ◆ мочекаменную болезнь, цистит, недержание мочи;
- ◆ гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, дисбактериоз кишечника, геморрой;
- ◆ заболевания печени, поджелудочной железы, желчнокаменную болезнь;
- ◆ заболевания позвоночника и суставов;
- ◆ тонзиллит, аденоиды, гайморит, аллергический насморк, полипы носа, ринит, отит;

◆ нейродермит, диатез, экзема, псориаз, герпес, аллергические дерматиты;

◆ эндокринные нарушения (в т.ч. сахарный диабет);

◆ детские болезни (в т.ч. повышенную нервную возбудимость);

◆ неврозы, психозы, депрессия, бессонницу.

С помощью гомеопатических препаратов можно решить проблемы нормализации веса (понижить аппетит, повысить обмен веществ, избавиться от жировых и целлюлитных отложений).

Лечение не показано при злокачественном процессе, открытой форме туберкулеза и острой стадии инфекционных заболеваний.

Специалисты Объединения «АКОНИТ-ГОМЕОМЕД» награждены двумя золотыми медалями ВВЦ и Дипломом Российского фонда защиты прав потребителей как «Лучший гомеопатический центр России». В успехе лечения заслуга принадлежит не только нашим врачам — опытным профессионалам, кандидатам и докторам наук, но и самой гомеопатии как науке.

Все необходимые обследования проводятся в наших центрах сразу же на консультации (это особенно удобно для иногородних пациентов). Лечение назначается подходящим для каждого пациента курсом — на 2-3-6 месяцев.

Действует возрастающая система скидок, льготы пенсионерам, инвалидам, детям. Работают гомеопатические аптеки. □

Наши центры работают ежедневно с 9.00 до 21.00 без выходных и праздничных дней у ст. м. «Сокольники» и «Братиславская»  
Записаться на прием и получить подробную консультацию можно по телефонам: (495) 268-33-43, 268-58-13, 782-81-38  
Наш адрес в Интернете: [www.gomeomed.ru](http://www.gomeomed.ru), E-mail [info@gomeomed.ru](mailto:info@gomeomed.ru)  
Предъявителю журнала «БУДЬ ЗДОРОВ!» — скидка 7%



анатез, экзему  
аллергические  
нарушения (в т.ч.  
азни (в т.ч. повы-  
возбудимость);  
хозы, депрессии.

опатических пре-  
ешить проблему  
са (понижить ап-  
обмен веществ.  
ровых и целлю-

зано при злока-  
ессе, открытой  
а и острой ста-  
заболеваний.

Объединения  
ЕД» награжде-  
медалями ВВЦ  
ийского фонда  
ребителей как  
ический центр  
ечения заслуга  
ко нашим вра-  
фессионалам,  
рам наук, но и  
к науке.

обследования  
центрах сразу  
это особенно  
дних пациен-  
ается подхо-  
пациента кур-  
ев.

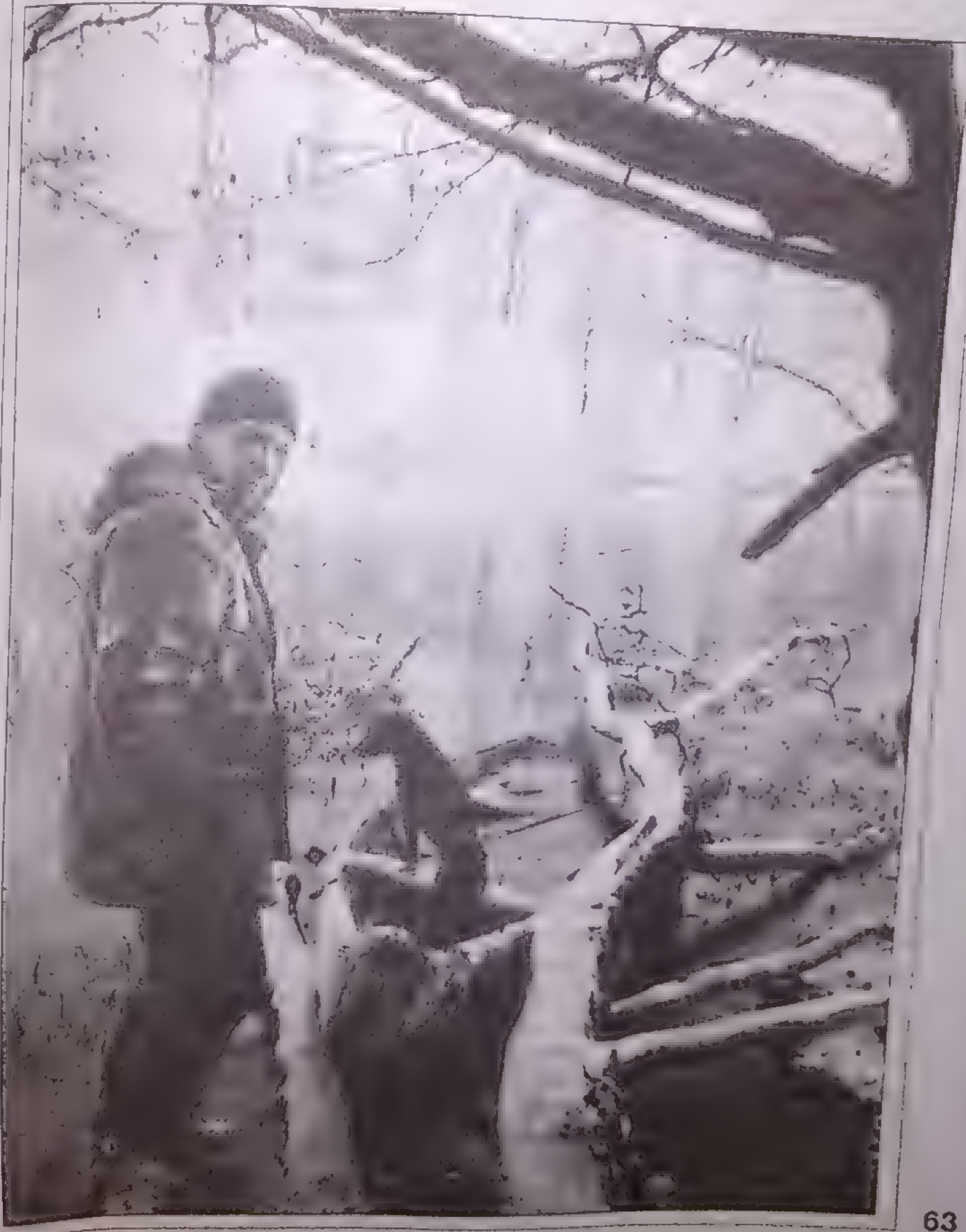
люющая систе-  
енсионерам,  
работают го-  
и.

ыходных  
зская»  
о можно  
38  
eomed.ru  
%

# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ

... Ну что, едем?

Автор Александр Какунин





Светлана Кокотко

# Лучший цвет чая — ЗЕЛЕНЫЙ

Мы привыкли  
пить чай по любому  
случаю — чтобы  
побеседовать  
в непринужденной  
обстановке или  
согреться,  
расслабиться или,  
наоборот,  
взбодриться, запить  
сытный обед или  
утолить жажду.  
По любви к этому  
напитку россияне  
уступают, пожалуй,  
только нескольким  
восточным странам  
и Англии.



Фото Александры Траниковой

## Чайная палитра

До недавних пор россияне пили исключительно черный чай — чем темнее цвет заварки, тем больше ценился напиток. Предпочитали в основном индийский, «со слоном». Лишь лет двадцать назад, с появлением в продаже новых сортов и видов чая, наше представление об этом продукте стало расширяться. Оказалось, что цвет высушенного чайного листа бывает разным — и черным, и красным, и желтым, и зеленым, из-за чего сам напиток может приобретать множество оттенков. Но для того чтобы привыкнуть к этому, да еще признать, что новые сорта не уступают привычным (а иногда и превосходят их), должно было пройти время.

Сейчас уже многие россияне успели оценить зеленый чай — и вкус его, и пользу. Многие зна-



# ый

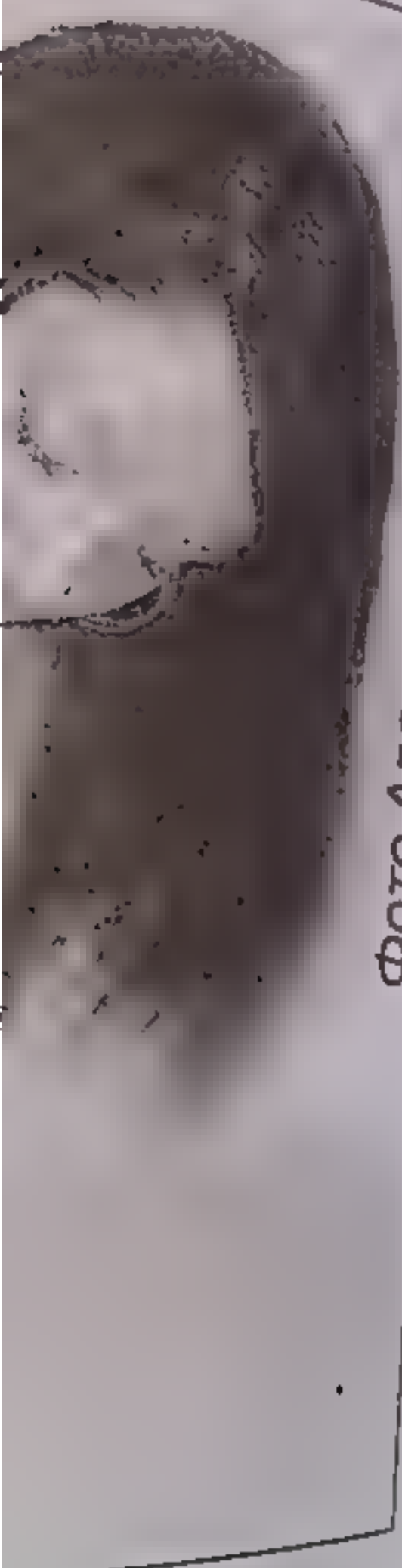


Фото Александры Травниковой

ют, что сырьем для черного и зеленого видов чая могут стать одни и те же листочки чайного куста. Разница — в технологии изготовления: зеленый чай, в отличие от черного, не проходит стадию ферментации. От этого зависит не только цвет, но и свойства конечного продукта. Зеленый чай не так ароматен, как черный (часть ароматических соединений образуется в процессе ферментации), но сохраняет больше полезных веществ.

## Сильный антиоксидант и мягкий стимулятор

Зеленый чай превосходит черный по количеству витаминов. Особенно много в нем витамина С, есть и такие ценные минеральные вещества, как калий, фтор, медь, йод, цинк. Но самое главное отличие зеленого чая от черного — в количестве полифенолов.

Содержащиеся в чайных листьях полифенолы — сильные природные антиоксиданты, защищающие оболочки клеток от окисления. Иначе говоря — от повреждений свободными радикалами. По одной из теорий старения, которую поддерживают многие геронтологи, возрастные изменения в организме человека происходят именно из-за повреждения тканей свободными радикалами кислорода. В пример часто приводят японцев: они ежедневно выпивают до 10 стаканов зеленого чая, живут дольше всех на земле и выглядят, как правило, моложе своих лет.

В зеленом чае полифенолов в 2-3 раза больше, чем в черном (в сухом зеленом чае их содержание доходит до 40%). Объясняется это тем, что при ферментации, которой подвергается будущий черный чай, слегка подсушенные листья скручивают и нагревают. Скручивание повреждает клетки растения, а из-за нагревания часть полифенолов (а заодно и витаминов) разрушается. Кроме того, листья дополнительно высушивают.

Зеленый чай, избежав такого воздействия, сохраняет свои антиоксидантные качества в полной мере. Благодаря этому он обладает антибактериальными и антираковыми свойствами. В качестве примера опять же приводят Японию, в которой заболеваемость раком предстательной железы у мужчин и молочной железы у женщин в несколько раз ниже, чем в других странах.

## Средство от боли

При головной боли некоторым помогают лекарства, содержащие кофеин. В этом случае таблетки можно с успехом заменить зеленым чаем. Если началась головная боль, выпейте стакан горячего чая и посидите спокойно 10-15 минут. Этого времени, как правило, бывает достаточно, чтобы боль прошла.

Голландские ученые доказали, что если течение дня выпивать 4 стакана зеленого чая и съедать одно яблоко или головку репчатого лука, то риск инфаркта миокарда снизится в 2 раза

ключительно заварки, тем гали в основ- лет двадцать зых сортов и этом продук- о цвет высу- ым — и чер- м, из-за че- множество нуть к этому, не уступают их), должно ли оценить Многие зна-



### **Способ похудеть**

*Время от времени устраивайте себе разгрузочные чайные дни.*

*Это поможет очистить организм от токсинов и снизить вес.*

*В течение такого дня каждые 3-4 часа надо выпивать по чашке некрепкого зеленого чая.*

*Если в остальные дни вы будете выпивать до 6 стаканов зеленого чая, то жировая прослойка на проблемных местах значительно уменьшится.*

Этот эффект подтвержден и в лабораторных опытах. Гейл Сононшейн, профессор биохимии из Бостонской Университетской школы медицины и народного здоровья, наблюдал уменьшение опухоли молочной железы у крыс, употреблявших зеленый чай.

Зеленый чай ускоряет расщепление жиров в организме, препятствуя отложению холестерина в сосудах и сужению их просвета. Благодаря этому его можно использовать как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии.

Кроме того, этот полезный напиток выводит из организма радиоактивные вещества. А если пить зеленый чай с шиповником, рябиной и медом то такой эффект усиливается в несколько раз.

Известно стимулирующее действие чая, которым он обязан алкалоиду кофеину. И по этому качеству у зеленого чая есть преимущество перед черным. Он мягче воздействует на артериальное давление, незначительно повышая его на 1-2 часа. А после этого давление начинает понижаться. Поэтому гипертоникам рекомендуют остановить свой выбор на зеленом чае, но, конечно, не очень крепком.

Всем, кому предстоит сконцентрировать усилия на решении какой-то задачи, можно посоветовать выпить перед работой чашку зеленого чая, а через 1-2 часа устроить себе отдых. И активизация, и расслабление будут достигнуты наилучшим образом.

### **Главное — не навредить**

Хорошо заваренный зеленый чай пить можно всем. Но у него есть и противопоказания.

Его нежелательно пить при значительных скачках артериального давления как гипотоникам, так и гипертоникам. Не стоит увлекаться крепко заваренным зеленым чаем при гастрите с повышенной или пониженной кислотностью желудка, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при обострениях любых хронических заболеваний.

Чтобы зеленый чай принес пользу, надо уметь выбирать его, правильно хранить и заваривать.

◆ Основной внешний показатель качества чая — цвет. Чем светлее оттенок листа, тем выше сорт зеленого чая.



♦ Тусклый оттенок, большое количество ломаных листьев (их должно быть не более 5%) и запах сена указывают на то, что чай произведен более года назад и, следовательно, является несвежим и непригодным.

♦ Не заваривайте зеленый чай слишком крепко. Из-за высокого содержания танина и кофеина крепкий зеленый чай теряет не только вкусовые, но и целебные качества, может вызвать головную боль и бессонницу.

♦ Не пейте зеленый чай на пустой желудок. Лучше всего выпить его через 30 минут после еды (это облегчит работу органов пищеварения).

♦ Ни в коем случае не запивайте чаем лекарства. Танин, содержащийся в чае, не дает лекарствам усваиваться.

♦ Чтобы сухой чай не потерял аромата, лучше хранить его в плотно закрытых стеклянных или деревянных банках.

### Как заваривать зеленый чай

Зеленого чая требуется для заварки меньше, чем черного. Обычно исходят из расчета: чайная ложка на чашку. Если заварки будет больше, чай получится слишком горьким и вяжущим, поскольку в нем велико содержание танина. И пусть вас не смущает светлый цвет напитка (интенсивность цвета тоже зависит от танина) — целебные и вкусовые качества от этого не пострадают.

Чайник надо предварительно прогреть, ополоснув 3-4 раза кипятком, и высушить, подержав 2-3 минуты вверх дном над огнем. Затем засыпьте заварку и залейте ее горячей водой, заполнив приблизительно 2/3 объема. Закройте чайник крышкой и положите сверху салфетку так, чтобы она закрывала носик. Это делается для того, чтобы не улетучились ароматические масла. Настаивать чай надо не менее 8 минут.

После настаивания долейте чайник кипятком, но не доверху — оставьте сверху примерно 1 см.

Если чай заварен правильно, на его поверхности появится пена. В ней содержится большое количество эфирных масел, которые придают чаю аромат. Размешайте эту пену ложечкой, чтобы она не осела на стенках чайника и попала в чашку.

### Чай против алкоголя

*Содержание в чайном настое алкалоидов и витаминов обуславливает его антиалкогольное воздействие. А регулярное употребление зеленого чая замедляет у больного алкоголизмом процесс разрушения кровеносных сосудов.*

*Но учтите: нельзя пить зеленый чай сразу после алкогольного напитка или одновременно с ним — это перегрузит почки.*



Зеленый чай рекомендуется пить сразу же, пока не остыл. И не с сахаром, а с медом.

### Рецепты народной медицины

При атеросклерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях в эмалированную кастрюлю засыпьте 1 стакан ягод шиповника и 1 ст. ложку зеленого чая. Залейте 1 л воды, доведите до кипения и держите на огне 5 минут. Настаивайте 20 минут. Пейте как чай, добавляя мед.

Чтобы не заболеть после переохлаждения, в стакан зеленого чая добавьте 1 ч. ложку коньяка или водки. Перемешайте и пейте горячим — но не больше стакана.

При насморке залейте 1 ч. ложку зеленого чая стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Наберите теплый настой в резиновую грушу и промойте по очереди обе ноздри. Процедуру повторяйте 6 раз в день до тех пор, пока насморк не пройдет.

При ангине 2 ч. ложки сухого зеленого чая залейте стаканом кипятка и дайте настояться 20 минут. Когда чай слегка остынет, полощите им горло. Процедуру повторяйте несколько раз, пока не почувствуете облегчение.

При переутомлении, упадке сил в стакан холодного зеленого чая добавьте 1 ст. ложку охлажденного кипяченого молока. Тщательно размешайте и пейте за 30-40 минут до еды.

Избавиться от ячменя поможет зеленый чай. Залейте 1 ч. ложку измельченного сухого зеленого чая стаканом кипятка и дайте настояться в течение 10 минут. В теплом настое смочите ватку и приложите ее на воспаленное место. Процедуру повторите несколько раз.

Зеленый чай справится с зубной болью. Для этого в теплый крепкий настой зеленого чая положите 2 раздавленных зубчика чеснока. Полощите рот 2-3 минуты.

При ушибах поварите зеленый чай 20 минут. Теплую гущу наложите на больное место и сделайте повязку. Чтобы компресс не высыхал, смачивайте его теплым чаем. Это снимает отек и помогает быстрому рассасыванию гематомы.

Чтобы ускорить заживление ран и язв, сухой зеленый чай разотрите в порошок и разведите водой. Полученную густую кашицу нанесите на

### Старинный калмыцкий рецепт

При заболеваниях почек, истощении нервной системы, а также для укрепления иммунитета в осенне-зимний период и для восстановления сил в послеоперационный период полезен зеленый чай, приготовленный по-калмыцки.

Для него понадобится 5 г зеленого плиточного чая, 1 стакан воды, 1 стакан топленого молока, 10 г сливочного масла и немного соли. Чай слегка обжарьте в духовке и положите в кипящую воду. Затем процедите, добавьте топленое молоко, сливочное масло и соль.



марлю, приложите к ране и забинтуйте больное место. Повязку меняйте 2 раза в сутки.

### чайная красота

Экстракт зеленого чая, помогающий улучшить цвет лица и тонизировать кожу, входит в состав многих кремов, тоников, масок и шампуней. Некоторые косметические средства из зеленого чая можно приготовить и в домашних условиях.

Если устали глаза, отекли веки, под глазами появились темные круги или мешки, 1 ч. ложку зеленого чая залейте 1/3 стакана кипятка, дайте настояться 30 минут, охладите и процедите. Ватные тампоны, пропитанные чаем, положите на закрытые глаза и держите в течение 1-2 минут, меняя их 3-4 раза. Затем сделайте компресс из холодной воды и нанесите на веки питательный крем.

Если у вас жирная кожа, приготовьте лосьон из зеленого чая. В 1/2 стакана крепко заваренного чая положите 3 ломтика лимона. стакан накройте и оставьте на 30-40 минут. Затем лимон вместе с цедрой отожмите, чай процедите и добавьте в него 2 ст. ложки водки. Этим лосьоном протирайте кожу лица утром и вечером.

При сосудистой сеточке на лице охлажденную чайную гущу нанесите на предварительно очищенную кожу и накройте лицо марлей, смоченной в холодном настое зеленого чая. Маску держите 20 минут, затем смойте ее водой.

При угревых высыпаниях в 1 стакан охлажденного настоя зеленого чая добавьте 1 ст. ложку лимонного сока или яблочного уксуса и 1 ч. ложку соли. Полученный состав тщательно размешайте. Делайте из него примочки утром и вечером.

Для того чтобы разгладить морщины, в горячем чае смочите слой ваты или марли и наложите на лицо и шею, сверху укройте полотенцем. Такой компресс держите 15-20 минут при сухой, вялой коже, 20-30 минут — при нормальной коже. Курс проводите 1-2 раза в неделю, всего же рекомендуется 15-20 процедур.

Даже если вы предпочитаете черный чай, делайте зимой исключения для зеленого, и почаще. Он обладает антибактериальным, противовирусным и противовоспалительным действиями, благодаря чему защищает организм от гриппа и простуд.

### Лекарство от кишечной инфекции

100 г сухого зеленого чая залейте 2 л воды, настаивайте 30 минут. Затем поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите час, постоянно помешивая. Полученный отвар процедите, а остаток снова залейте 1 л воды и кипятите 40 минут, после чего процедите. Два готовых отвара соедините, перемешайте и разлейте по чистым банкам. Принимайте по 1-2 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды (детям — по 1 ч. ложке). Курс лечения 5-10 дней. Хранить состав можно в холодильнике в течение трех месяцев.



Рубен Спендиаров

# С улыбкой на устах

Ученые до сих пор спорят, что является мерилom человеческой привлекательности. Немецкие специалисты внесли свой вклад в этот, не такой уж простой вопрос. Они сделали вывод, что представители противоположных полов оценивают привлекательность друг друга по форме губ. Сильный торс и накаченные мышцы у мужчин или красивые глаза и стройные ноги у женщин, конечно, повышают шансы быть избранными, но влечение людей друг к другу вызывают именно губы.



Фото: Сергей Новиков

Как утверждают специалисты, решиться на косметическую операцию по исправлению формы губ женщин в большинстве случаев побуждает желание нравиться мужчинам. Многочисленная и загадочная улыбка Мерилин Монро до сих пор будоражит воображение представителей сильного пола. Чем же еще объяснить большое количество пациенток, жаждущих обрести более чувственные губы?

Первые операции по исправлению формы губ относятся к концу XVI века. С тех пор медицина и косметология шагнули так далеко вперед, что лицо человека при соответствующем наборе хирургических инструментов и современных полимерных материалов можно изменить до неузна-



ваемости. Чаще всего женщины хотят изменить именно форму губ — увеличить их, придать пикантную припухлость, своеобразие.

Идеал сегодняшней моды — выпуклые, четко очерченные, мягкие, нежные, естественного розового цвета губы. И как выяснилось, среди желающих обновить их больше всего женщин среднего возраста — ведь с годами губы становятся уже, как бы «усыхают», вокруг них появляются морщинки...

Самая простая процедура по увеличению объема губ — инъекции питающими кожу препаратами, активизирующими кровообращение. Эффект при этом сохраняется примерно в течение полугода. Для более длительного сохранения пухлых форм вводятся особые биополимерные материалы — силиконы, которых хватает на 3-5 лет. Принято считать, что такие процедуры не влекут за собой вредных последствий, но жизнь подсказывает, что случается всякое.

Скорректировать очертания губ можно с помощью татуажа. При этой процедуре, как и при нанесении татуировки, кожа слегка прокалывается по желаемой линии специальным инструментом и в места проколов вносится краска выбранного тона. Дамы, отчаянно желающие похорошеть, решаются на оба метода сразу. Контур губ в этом случае держится, как правило, от полугода до трех лет, потом введенные в них вещества рассасываются, и губы снова «худеют».

Но можно обойтись без инъекций и татуажа — в этом случае на помощь приходит губная помада. Совет: перед тем как красить губы, увлажните их тонким слоем специального бальзама. С помощью помады можно стать необычайно привлекательной, если соблюдены законы цвета:

- ◆ к смуглой коже подходят теплые оттенки помады — красные, терракотовые, коричнево-бежевые;

- ◆ к светлой подбирайте холодные оттенки: розовые или нежно-фиолетовые;

- ◆ к карим глазам подойдут ярко-красные, коричневые, нежно-розовые оттенки;

- ◆ к голубым глазам — розово-бежевые, вишневые;

- ◆ к серым глазам — светло-бежевые или нежно-сливовые;

- ◆ к зеленым глазам подходит терракотовая или нежно-оранжевая помада.

Постарайтесь не облизывать губы, поскольку слюна испаряется и губы от этого сохнут. Пейте больше воды, чтобы избежать обезвоживания.

Пользуйтесь бальзамом для губ. Можно заменить его увлажняющим кремом для лица, миндальным маслом или маслом с витамином Е.

Чтобы губы сохраняли упругость и форму, делайте специальные упражнения:

1. Вытяните губы «трубочкой» и подуйте так, словно вы гасите свечу, затем расслабьтесь.

Повторите упражнение 20 раз, делая небольшие паузы, иначе может закружиться голова.

2. Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки, выдыхайте воздух сначала медленно, затем толчками.

Повторите 10 раз.

3. Произнесите вслух гласные звуки «а», «о», «у», «и», «ы»

с энергичной артикуляцией

Фото Сергея Яраева

ешиться на кос-  
влению формы  
наев побуждает  
Многообещаю-  
н Монро до сих  
редставителей  
снить большое  
обрести более

нию формы губ  
пор медицина и  
ко вперед, что  
дем наборе хи-  
менных поли-  
ить до незна-



Трещинки в уголках губ — признак нехватки в организме рибофлавина (витамина В). Восполнить его недостаток помогут бобовые, зеленые овощи, кисломолочные продукты. Поможет и такое средство: яблоко варят в небольшом количестве молока, растирают и накладывают толстым слоем на трещины. Покрывают салфеткой на 30 минут. Процедуру делают ежедневно. Иногда это может быть и грибковая инфекция. При этом полезно смазывать трещины белком куриного яйца.

Всегда нужно помнить, что помада имеет свой срок годности, максимум два года. Не забывайте об этом и безжалостно избавляйтесь даже от очень дорогой помады, если срок ее годности истек. Просроченную декоративную косметику использовать нельзя: она не только теряет свои свойства, но может нанести вред — вызвать аллергические реакции, стать источником инфекции. Хранить косметику лучше всего в холодильнике.

### Характер и здоровье определяются по губам

Природная форма губ может многое рассказать о человеке, и этот факт никак нельзя сбрасывать со счетов. Психологи соглашаются: эти выводы чаще всего обоснованны. Вот что можно узнать о характере человека по его губам.

- ◆ Тонкие губы говорят об эмоциональной холодности, щепетильности и расчетливости. Толстые, как бы выдвинутые вперед губы — признак повышенной чувствительности и добродушия.

- ◆ Маленький рот свидетельствует о слабом характере и постоянном сомнении в собственных силах. Большой рот, наоборот, — об уверенности в себе.

- ◆ Выпрямленная линия губ встречается у людей с твердым характером, способных к энергичным и решительным действиям.

- ◆ Несомкнутые, расслабленные губы являются признаком нерешительности и слабой воли.

- ◆ Плохо развитая верхняя губа при выпяченной нижней — признак повышенной самооценки и тщеславия. Такому человеку свойственно подчеркивать собственную значимость.

- ◆ Выдвинутая вперед, слегка припухшая верхняя губа свидетельствует о готовности к компромиссу или о желании сделать навстречу первый шаг, в иных случаях такое строение губ свидетельствует о крайней нерешительности.

- ◆ Скошенные в одну сторону губы являются верной приметой нервозности и постоянной неудовлетворенности их обладателя собой и другими.

- ◆ Опущенные вниз уголки губ говорят о капризности.

Более того, по форме рта и цвету губ можно кое-что узнать о состоянии здоровья.



◆ Если рот сложен, словно для поцелуя, значит, есть риск панкреатита — если не сейчас, то в скором времени поджелудочная железа даст о себе знать, так как работает с перегрузкой.

◆ Напряженный рот обычно бывает у людей, страдающих желудочно-кишечными проблемами. Постоянно пересыхающие губы — признак гастрита или диабета.

◆ Бледные и узкие губы свидетельствует о недостатке в организме эстрогенов. Бледность губ говорит также о других неприятностях со здоровьем — плохом кровообращении, низком уровне гемоглобина, предрасположенности к язвенной болезни. А если губы имеют синеватый цвет, у человека выраженная сердечная недостаточность.

### Уход за губами

Хотите, чтобы ваши губы всегда имели здоровый, красивый блеск, не старели, сохраняли упругость и форму, вызывая у любимого человека желание вас поцеловать? Для этого от вас требуется всего лишь несколько минут в день.

Прежде всего, необходимо делать ежедневный массаж губ. Сделать его при помощи влажной зубной щетки очень просто. Если прикосновение щетинок раздражает нежную кожу, массируйте губы кусочком махровой ткани. После массажа следует нанести на губы специальный крем или растительное (лучше оливковое) масло.

Отлично освежает губы и предохраняет их от высыхания натуральный мед. Осторожно нанесите его на губы и держите в течение 10 минут. Хорошо действует на состояние губ огуречный и морковный соки, которые нужно аккуратно втирать в кожу. На ночь можно делать маски для губ из творога или сметаны.

Время от времени проводите легкое отшелушивание кожи вокруг губ мягкой зубной щеткой. Через несколько недель эта процедура улучшит тонус кожи и сгладит морщинки.

Один раз в неделю делайте пилинг: на несколько минут нанесите на губы жирный крем, затем удалите его вместе с чешуйками кожи мягкой зубной щеткой. И не забывайте еще об одной процедуре: возьмите два ватных тампона, смочите их горячей водой, положите на губы и поддержите несколько минут — просто и эффективно. ■

Если губы потрескались, используйте антибиотические мази и обратитесь к врачу, если они не заживают длительное время.

Постарайтесь не пользоваться цветной помадой, когда у вас шелушатся губы. В этот период лучше воспользоваться бальзамом для губ.

Перед сном губную помаду желательно снимать растительным маслом или питательным кремом.

Благотворно влияет на губы огуречный сок. Им можно смазывать губы несколько раз в день.



Михаил Гордеев, кандидат биологических наук

# ПУСТЬ ДЕВОЧКА РАСТЕТ КРАСИВОЙ

По мнению фитотерапевта из Башкирии Михаила Гордеева, обаяние женщины, ее здоровье, способность к деторождению больше всего зависят от слаженности действий желез внутренней секреции. Он считает, что контролировать выработку женских половых гормонов следует с раннего детства, о чем рассказывалось в прошлом номере. По мере взросления девушек у них появляются новые проблемы. Об этом и пойдет речь.



## От чего зависит женственность?

Гормон прогестерон вместе с другим гормоном, эстрогеном (фолликулином) определяет нервно-психический статус женщины. Их уровень влияет даже на свойства ее характера.

Количество прогестерона в организме женщины зависит от того, в какой день менструального цикла происходит овуляция (выход яйцеклетки из яичника). Началом цикла считается первый день менструации.

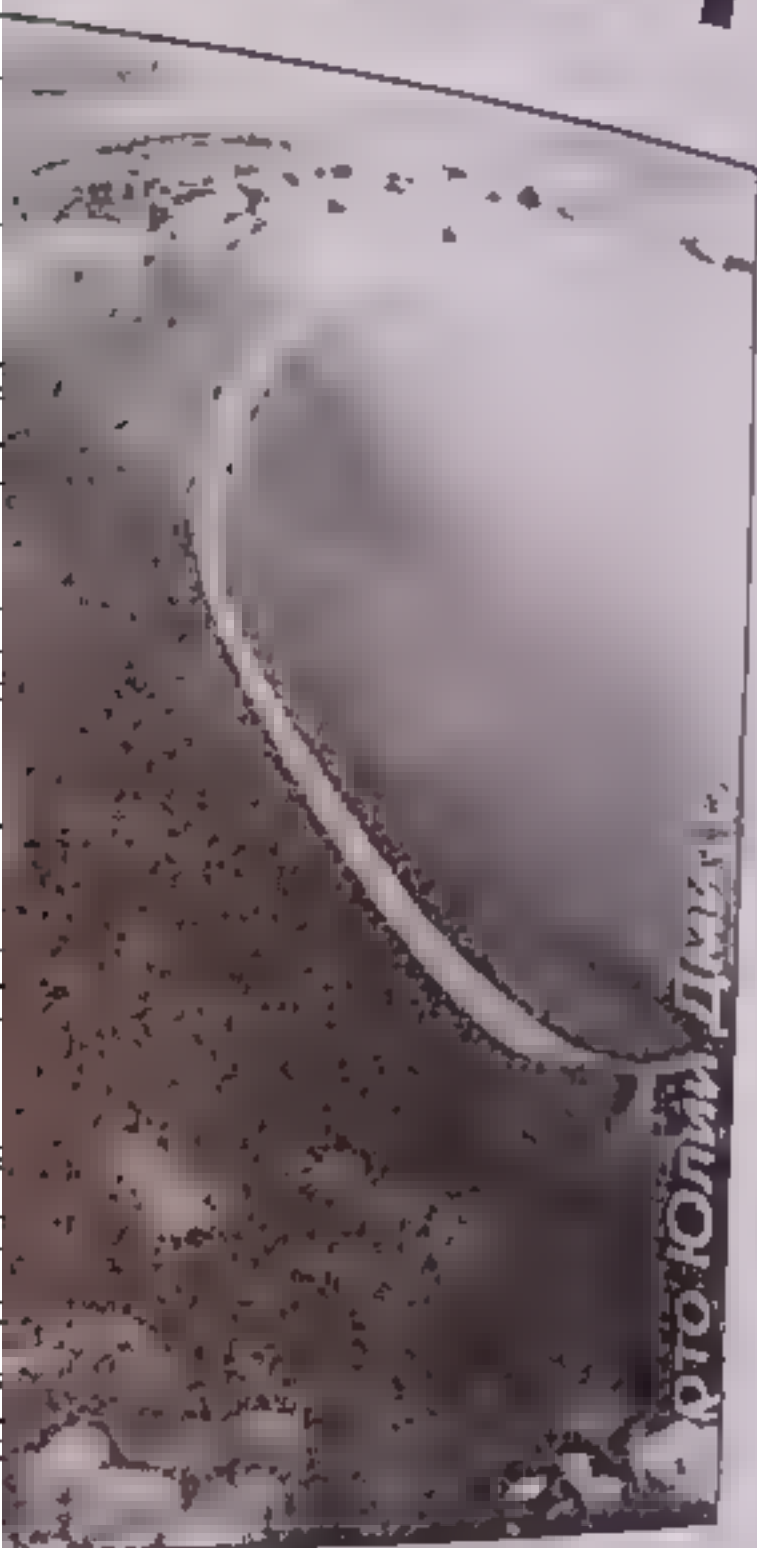
С первого дня менструации до овуляции яичники выделяют фолликулин, который вызывает рост слизистой матки. После овуляции на месте выхода яйцеклетки появляется так называемое желтое тело, которое и выделяет гормон прогестерон. Рост слизистой матки прекращается, она начинает готовиться к беременности.

За несколько дней до следующей менструации выделение обоих гормонов резко падает, слизистая матки отторгается. На 26-28-й день цикла начинается менструация.

Окончание. Начало в №10 за 2006 г.



# растет ВОЙ



ость?

другим гормоном, определяет нервно- Их уровень влияет

организме женщи- нь менструального выход яйцеклетки считается первый

до овуляции яични- рый вызывает рост ции на месте выхо- называемое жел- гормон прогесте- прекращается, она нности.

ующей менструа- нов резко падает. На 26-28-й день

В психике женщины прогестерон стимулирует формирование муж- ских свойств характера.

Если яйцеклетка выходит из фол- ликула сразу же после менструа- ции, то прогестерона накапливает- ся слишком много. В этом случае женственность уступает деловитос- ти, как нередко бывает у бизнес-ле- ди, женщин-руководителей.

Если овуляция приходится на 7-9-й день менструального цикла, то ко- личество прогестерона оптималь- но. Благодаря этому женщина обла- дает исключительной привлека- тельностью, чувственностью, жен- ственностью. Причем, несмотря на преобладание этих качеств, в жен- щине в меру развиты и мужские свойства — деловитость, напорис- тость, азартность.

Если овуляция происходит позже, но укладывается в естественные сроки (в 9-11-й день менструально- го цикла), то прогестерона накапли- вается меньше, и у женщины стра- дают деловые качества.

А если овуляция проходит в по- следние дни цикла (26-28-й день), то прогестерон не успевает накап- ливаться вообще. В результате у женщины будет отсутствовать стремление к достижениям. Край- няя степень безразличия к карьере наблюдается у женщин, не имею- щих овуляции (бесплодных).

Чтобы скорректировать наруше- ния гормонального баланса, сове- тую в течение длительного времени принимать травяной сбор «Шарм». Напомню: в этот сбор входят трава чернобыльника и ясменника, сон- трава, цветки клевера. Надо взять 6 ч. ложек чернобыльника и по 2 ч. лож- ки остальных растений и залить смесь 0,5 л остуженной до 80°C ки- пяченой воды. Выпить в течение дня вне зависимости от приема пищи.

Целебные растения кому-то до- бавят деловитости, кому-то прида- дут женственности. Употреблять настой следует до тех пор, пока женщина в своих психоэмоцио- нальных проявлениях не станет та- кой, какой ей хочется себя видеть.

С помощью входящих в этот сбор лекарственных трав предупреждает- ся развитие кист яичников, эндомет- риоза и других патологий. «Шарм» помогает избавиться и от такого распространенного заболевания, как молочница (кандидоз). Часто ос- новой для развития кандидоза явля- ется повышенный уровень сахара во внутренней оболочке половых орга- нов. В этих случаях противогрибные средства не дают устойчивого ре- зультата. Для лечения молочницы я предлагаю сочетать чай «Шарм» с растениями, понижающими сахар крови. Это корень одуванчика, ко- рень цикория, трава галеги лекар- ственной, манжетки, листья крапи- вы, взятые в равных количествах (можно ограничиться двумя из на- званных растений). Берут 1-2 ст. ложки смеси этих трав и заливают 300 мл охлажденной до 80°C кипяче- ной воды. Настаивают, процеживают и выпивают в течение дня.

## Предменструальные проблемы

Сильное набухание молочных желез перед месячными нельзя считать нормальным явлением. Вызвано оно выработкой гормона пролакти- на, «запускающего» функцию мо- лочных желез. А вырабатывается пролактин, по моим наблюдениям, когда женщина готова к беременно- сти и ее подсознательный настрой на материнство воздействует на эн- докринный центр головного мозга — гипоталамо-гипофизарную сис- тему. То есть происходит некто по-



хожее на ложную беременность.

Набухание груди вне беременности чревато ранним развитием мастопатии, поэтому его надо устранять. Предлагаю использовать дикорастущие виды *шалфея* — *мутовчатый* и *степной*, то есть те, которые широко представлены в природе. Биологически активные вещества шалфея подавляют действие пролактина, что, кстати, одновременно улучшает работу яичников. Кроме того, шалфеем попутно оказывает еще одно полезное действие: подавление синтеза пролактина приводит к уменьшению жирового слоя на животе. Берут 1-2 ст. ложки травы и заливают 300 мл остуженной до 80°C кипяченой воды. Настаивают, процеживают и пьют равными частями 3-4 раза в день.

Другое следствие нарушения гормонального баланса у девушек — сильная боль в молочных железах и в низу живота перед месячными и во время них. Замечу, что терпимая боль — естественное и даже положительное явление, так как она является результатом действия гормонов простагландинов. Они приводят в движение реснички маточных труб, что препятствует прикреплению в них яйцеклетки и развитию внематочной беременности.

А беспокойство должна вызывать сильная боль перед месячными. В этом случае рекомендую употреблять отвар травы *лапчатки гусиной* и *коры белой ивы*, которые подавляют синтез простагландинов.

На 400 мл сырой воды берут по 1 ст. ложке травы и коры, варят 4-7 минут, настаивают 1-2 часа при комнатной температуре, процеживают и выпивают в течение дня в произвольном объеме. Но повторю, что полного подавления болевого синдрома добиваться не надо.

## Бесплодие в браке

Причин бесплодия множество, я расскажу лишь о некоторых, которые встречались в моей практике.

Бывает так, что мужчина здоров, у женщины есть овуляция, но почему-то беременность не наступает. В таких случаях часто предлагают экстракорпоральное оплодотворение, но оно дает не более 10%-ной гарантии беременности. Я же советую мужу и жене обратить внимание на некоторые нюансы.

К примеру, что делает современный мужчина перед тем, как лечь в постель? Разумеется, принимает душ или ванну. Но какова при этом температура воды? Не всем известно, что под воздействием горячей воды сперматозоиды становятся неактивными. К тому же плачевному эффекту приводит постоянное ношение теплого белья. Надо учитывать, что мужские органы репродукции любят бодрящую прохладу.

Очень важен и психологический настрой. Среди моих пациентов была интересная пара: он — высокий блондин-альбинос, она — низкорослая смуглая башкирка. Долгое время у них не было детей. Родители с той и другой стороны были против их брака, считая, что они не пара. Это сформировало подспудную боязнь супругов, что родится ребенок, очень похожий либо на отца, либо на мать, и это вызовет окончательное отчуждение родственников. Беседуя с ними, я сказал, что у них наверняка родится девочка, которая возьмет все самое лучшее от отца и матери. Как это ни удивительно, вскоре жена забеременела и родила действительно красивую девочку, которая полностью примирила обе стороны.

Другой моей пациентке мешало забеременеть неосознанное опасение, что рождение малыша отвле-



чет ее от успешного бизнеса. Она лечилась от бесплодия, уверяла, что хочет ребенка, но на уровне подсознания действовал «тормоз». Осознав с моей помощью суть своей проблемы, она сделала сознательный выбор в пользу ребенка — и зачатие произошло.

### Как сохранить беременность?

Однако мало ребенка зачать, надо его еще выносить. К сожалению, сегодня у многих молодых женщин бывают выкидыши. Причин невынашивания много — это и гормональные нарушения, и дефицит физических нагрузок, и нервное напряжение, и курение девушек.

Но я хочу обратить внимание на одну мелочь, которую подметили еще великие врачи средневековья Авиценна и Амасиаци. В их трудах есть такое наблюдение: «Употребление мяты перечной способствует тому, что плод не прикрепляется к плаценте». Сегодняшними исследованиями доказано, что ментол подавляет гонадотропную активность гипоталамо-гипофизарной системы, в результате не стимулируется секреция необходимых гормонов, обеспечивающих полноценное течение беременности на ее первом этапе. А употребление ментола сегодня очень распространено — в виде мятных чаев, напитков, капель, леденцов, жвачек и т.д. Так что молодым женщинам, мечтающим о ребенке, стоит задолго до зачатия отказаться от всех этих продуктов. Можно употреблять в виде чаев только такие дикорастущие разновидности мяты, как длиннолистная и полевая, но не перечную.

Еще одна частая причина выкидышей — слабость функции щитовидной железы, или гипотиреоз. Врачи в таких случаях назначают беремен-

ным женщинам препараты йода, которые, по моим наблюдениям, не дают должного эффекта. Дело в том, что они содержат неорганический йод, а организм лучше усваивает органический. Поэтому я советую применять лекарственные травы, содержащие йод в органической форме. Их употребление окажет значительную поддержку в сохранении беременности.

В частности, можно воспользоваться очень распространенным садовым растением — калиной. Ее цветы собирают в пору их наиболее пышного цветения и, заваривая по 1 десертной ложке на 250 мл крутого кипятка, пьют как чай ежедневно в течение всей беременности. Но увеличивать дозу не следует, потому что более концентрированный настой не так хорошо укрепляет матку, как слабый.

Эффект можно усилить, употребляя на ночь еще настой из ягод аронии.

За неделю до предполагаемых родов питье калины следует прекратить и вместо этого пить слабый настой пастушьей сумки из расчета: 1 ч. ложка травы на стакан кипятка. А вот когда появились схватки, полезен крепкий настой — 3 ст. ложки на стакан. Пить его надо уже в роддоме. Это же средство продолжают принимать в течение 2-3 недель после родов для того, чтобы матка лучше сократилась и восстановилась в своих обычных размерах.

### Кормить — только грудью

К счастью, в акушерстве и перинатологии (науке о послеродовом наблюдении женщин) уже не вызывает протеста мнение о том, что необходимо прикладывать ребенка к материнской груди в первые же минуты после родов. Этим первым корм-



лением запускается мощный каскад положительных реакций в организме женщины и новорожденного. Ведь молозиво матери обеспечивает младенца целым комплексом необходимых ему иммуностимулирующих веществ, а в грудном молоке сосредоточено все, что требуется для питания и роста ребенка.

Природа позаботилась о том, чтобы важнейшая биологическая функция женщины была реализована. Поэтому опасения, что ребенку не хватит молока, обычно бывают напрасными — работу молочных желез всегда можно активизировать. Лактация может прекратиться лишь под воздействием переживаний, в том числе и страха, что молока не хватит. Если выделение молока прекращается, это вовсе не означает, будто организм его не может производить.

Об обеспечении нормальной лактации следует позаботиться уже на поздних этапах беременности. Если грудь набухла слабо, то женщине нужно пить чай из следующих трав: *галега лекарственная, корень одуванчика, семена аниса, тмина и фенхеля*. Смешивают эти компоненты в равных количествах (можно ограничиться одним-двумя из них) и заливают 3 ч. ложки 300 мл остуженной до 80°C кипяченой воды. Настаивают 1 час и выпивают равными порциями в течение дня до еды.

Женщинам, прекратившим кормление грудью, советую пить чай из дикорастущих видов шалфея — это поможет сохранить хорошую фигуру и красоту груди. ■

От редакции. Для оформления этой статьи была использована фотография, присланная на фотоконкурс Ю.А.Дмитриевой из г. Улан-Удэ. Она участвует в конкурсе под названием «Я на солнышке лежу».

Обычно женщина не хочет разрушать семью, исходя из интересов ребенка. Но на самом деле интересы ребенка чаще всего нарушаются именно в той семье, которая находится на грани развода. Ему приходится существовать в атмосфере постоянного раздражения родителей, их недоверия друг к другу, а то и открытой вражды, скандалов и конфликтов. Наблюдая за детьми, растущими в такой неблагоприятной обстановке, я не раз приходила к выводу: куда спокойнее им жилось бы с одним из родителей. Если отношения взрослых заходят в тупик, надо не удерживать их во что бы то ни стало, а создать самые комфортные условия для общения ребенка с теми, кого он любит, кто заботится о нем и воспитывает.

Однажды ко мне на работу забежала знакомая и попросила достать лекарство для жены своего бывшего мужа. Мои коллеги, слышавшие наш разговор, были потрясены: «Она общается с его новой женой и даже помогает ей? Она что, не в себе?» Да нет, моя знакомая как раз в полном порядке. Их союз с мужем, перестав быть брачным, превратился в дружеский, поэтому нет ничего удивительного в том, что она взялась помочь «бывшему родственнику» в решении его проблем.

Лично я такой оборот дела вполне понимаю. Сама развелась с мужем много лет назад и на собственном опыте убедилась: сделать развод не трагедией всей семьи, а неким исходом, приносящим не только потери, но и приобретения, вполне возможно. Ведь если нет другого выхода, надо попытаться развернуть ситуацию всем во благо.

И главный пункт в этой стратегии — дети. Когда мы решили развестись,



...она не хочет раз-  
...мью, исходя из ин-  
...ребенка. Но на самом  
...ребенка чаще всего  
...менно в той семье,  
...на грани разво-  
...тса существовать в  
...оянного раздраже-  
...их недоверия друг к  
...открытой вражды  
...фликтов. Наблюдая  
...ущими в такой не-  
...обстановке, я не раз  
...воду: куда спокой-  
...ы с одним из роди-  
...ношения взрослых  
...надо не удержи-  
...то ни стало, а со-  
...мфортные условия  
...бенка с теми, кого  
...работится о нем и

...не на работу забе-  
...попросила достать  
...ны своего бывше-  
...плеги, слышавшие  
...были потрясены:  
...его новой женой и  
...? Она что, не в се-  
...знакомая как раз в  
...Их союз с мужем,  
...рачным, превра-  
...й, поэтому нет ни-  
...го в том, что она  
...«бывшему род-  
...ении его проблем  
...орот дела вполне  
...азвелась с мужем  
...на собственном  
...сделать развод  
...и семьи, а неким  
...ящим не только  
...бретения, вполне  
...если нет другого  
...ытаться развер-  
...во благо.  
...той стратегией —  
...или развестись.

Ирина Смирнова

# ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗВОД

«Показывая социальную реальность, автор рассказывает о том, как можно развестись, не причинив никому вреда»





нашей дочери было шесть лет. Они с отцом любили и сейчас любят друг друга. Поэтому у меня хватило ума и мужества решить: я не буду препятствовать их встречам. Ведь когда оскорбленная женщина не дает ребенку встречаться с отцом, она думает только о своем уязвленном самолюбии, но вовсе не о здоровье и благополучии своего сына или дочки.

Да, конечно, удержаться от мести в такой ситуации бывает очень нелегко. И у многих разведенных женщин появляется соблазн использовать для этой цели ребенка, иногда — даже неосознанно. С этого началось и у меня. После очередной воскресной встречи с отцом — лыжной прогулки или поездки на дачу к приятелям с купанием и традиционными шашлыками — моя дочь, как правило, заболела: ОРЗ, простуда, расстройство желудка... Повод для претензий и ссор? Разумеется. Но однажды я сказала себе: «Твой болезненный ребенок может заболеть и без папиного участия. Будь мудрее: отнесись к последствиям их совместных прогулок как к случайному совпадению. Было бы гораздо хуже, если бы твоя дочь, совершенно здоровая, тосковала, сидя в уголке, или, гуляя с тобой, нервничала и ждала отца». Кстати, я заметила: отцы нередко начинают по-настоящему ценить общение со своими детьми только после развода.

Вообще объяснить ребенку, почему его «хороший папа» вдруг начинает жить отдельно от «хорошей мамы», да еще становится «плохим», очень трудно. Тут очень важно не приклеивать ярлыки, не терзать детскую душу, не заставлять его сердце разрываться от непонятной боли.

Я говорила дочке так. Папа у нас, безусловно, замечательный. И мама

— тоже. Но бывают такие взрослые отношения, когда люди не могут оставаться вместе. От этого они не перестают любить своего ребенка. Мы будем дружить, ходить друг к другу в гости и радоваться каждой встрече.

Дочь моя поняла почти все, что я сказала, оставшись, впрочем, в некотором недоумении относительно странности поведения взрослых. Но это было уже не так страшно. Постигать сложности взаимоотношений ей придется всю жизнь. А пока я должна сделать все возможное, чтобы она почувствовала свою полную защищенность в условиях разрушенного семейного мира.

Многих разведенных мам заботит еще одна проблема. Есть реальная опасность, что, когда папа приходит по воскресеньям, ребенок может как-то душевно отдалиться от матери. Ведь появление отца — это всегда праздник: подарки, прогулки, неожиданные сюрпризы. А маме остаются будни — стирка, готовка, контроль за успеваемостью. Более того, наказание за непослушание, брюзжание по поводу разбросанных игрушек и вещей, потерянных варежек, шарфов, шапок.

Что ж, это действительно так. Но чтобы принять эту истину без раздражения и досады, чтобы не разрушать негативными эмоциями свое и детское здоровье, есть два пути.

Первый — попытаться создать своему ребенку атмосферу такого же праздника. Папа ведет ребенка в зоопарк? Замечательно. Вечером вы рисуете в домашнем альбоме тех зверюшек, с которыми ребенок только что познакомился. Можно слепить их из пластилина или сделать из подручных материалов. Он подарил дочери красивую куклу? Попробуйте вместе с ребенком сшить ей великолепный наряд. Та-



такие взрослые люди не могут осознать этого: они не понимают друг к другу в каждой встрече, почти все, что я, впрочем, в нем относительно взрослых. Это так страшно. Эти взаимоотноения всю жизнь. А по-моему, все возможное, я вела свою полжизнь в условиях разрыва с миром.

Мамы заботятся. Есть реальная проблема: папа приходит, ребенок может отказаться от матери. Отец — это все: прогулки, поездки. А маме — стирка, готовка, уборка. Более того: непослушание, разбросанные игрушки, потерянные вещи.

Именно так. Но жизнь без разрывов — это разрушение своей жизни. Два пути.

Первый — создать сферу такого детства, как в детстве. Вечером читать ребенку вслух. Можно читать или сидеть с ним. Он не будет куклой? С ребенком — наряд. Та-

кая полезная игра особых финансовых вложений и времени не требует, а вот радости принесет много.

Второй путь — не устраивать соревнований с «воскресным» папой, а просто жить достойно, справляясь с возросшими обязанностями. И при этом столь же достойно смириться с существующим положением вещей. Ребенок очень быстро осознает, что праздников без будней не бывает. К тому же постоянные развлечения тоже приедаются. Придя после встречи с отцом домой, он видит свою маму, спокойную и доброжелательную, которая ждет его с радостью, — и это тоже праздник для него. Дети разумны и справедливы, они все сумеют расставить по местам и оценят по заслугам ваш труд.

Мой бывший муж, как и многие бывшие мужья, оказался порядочным, положительным человеком, он очень ответственно отнесся к своим отцовским обязанностям. И наша девочка ни в чем не чувствовала себя ущемленной. Два года спустя после нашего развода он женился. К двум детям его новой жены добавился третий — их общий ребенок. Казалось бы, можно было переключиться на них и отодвинуть нашу дочку на второй план. Но нет. Он регулярно встречался с ней, затем познакомил всех нас друг с другом. Моя дочь любит гостить в его шумном доме, где отлично уживаются дети, собаки, кошка и попугай, а затем с некоторым сожалением возвращается в нашу тихую квартиру. Но ей и в голову не приходит мысль переселиться туда насовсем. Это к вопросу об оценках, которые выставляет ребенок своим родителям.

Более того, приезжающие ко мне в гости племянники тоже рвутся в

тот шумный дом, где живет «ксюшин папа». Он принимает всех, готов часами возиться с кучей детей разного возраста, удивительным образом объединяя их вместе.

Мне трудно сказать, как выдерживает эти нашествия его новая жена. Мы спокойно общаемся по телефону, но видимся редко. Наверное, надо быть очень покладистой и спокойной, чтобы без раздражения принять такой шлейф проблем, которые принес в ее жизнь мой бывший муж. Но, поразмыслив, я поняла: она его очень любит, поэтому и приняла целиком, со всеми его связями и отношениями. Ее терпение — плата за то, что он всегда рядом с ней, окруженный детьми, которых он любит одинаково, не выделяя своих и чужих.

— Мама, правда, что у вас с папой получился идеальный развод? — спросила моя повзрослевшая дочь, с глубоким и искренним участием наблюдавшая за страданиями своей подружки, у которой дома тоже разыгрывается «разводной» сценарий, но совсем по иным правилам.

Я согласилась. И подумала: а может, пришла пора поделиться некоторым опытом? Вывести некие правила «техники безопасности», если разводы неизбежны? Так родилось несколько заповедей, которые во многом совпадают с тем, что советуют психологи.

1. Никогда не позволяйте себе ругать бывшего мужа, особенно в присутствии детей. Вы выбрали его из многих и теперь, поливая его грязью, не только бросаете тень на себя, но главное, разрушаете свое и детское здоровье, калечите неустойчивую психику ребенка.

2. Попробуйте понять своего бывшего мужа, разобраться, почему не сложилась ваша совместная жизнь.



Вам надо признать, что это уже чужой человек, ничем вам больше не обязанный. Но чтобы не нарушить его отношения с детьми, его придется уважать. Постарайтесь отодвинуться от него на некоторую дистанцию и посмотреть на него по-другому — так, как будто между вами ничего не было. Это очень трудно, но необходимо. К тому же изда-лека уважать человека легче.

3. Не пытайтесь «после драки ма-хать кулаками». Не подсчитывайте скрупулезно, кто кому принес больше боли и обид. Не мучайтесь ночами по поводу того, что вы «отдали ему лучшие годы своей жизни». Возможно, эти лучшие годы у вас еще впереди.

4. Никогда не препятствуйте встречам вашего ребенка с отцом. Муж-то он бывший, но отец «бывшим» не бывает. Ребенку, который видит отца редко, особенно необходимы его ласка и внимание. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок рос раздражительным, скрытным, затаившим обиду на взрослых и весь мир, позаботьтесь, чтобы его встречи с отцом были регулярными. При этом вы должны от-пускать ребенка к отцу с легким сердцем, а встречать его с неиз-менной радостью, даже если при этом ноет душа.

**От редакции.** К великому сожалению, идеальным развод бывает далеко не всегда. И не только потому, что обиженные женщины неправильно себя ведут. Многое зависит от мужчин. Как быть, если муж после ухода из семьи не только жену, но и собственных детей считает «бывшими»? Напоминать ему об отцовских обязанностях или сделать так, чтобы ребенок навсегда забыл о папе? Требовать материальной помощи или надеяться только на себя? Эти вопросы стоят перед многими женщинами. Оставляем их откры-тыми и ждем ваших писем о том, как вы решили эти непростые проблемы. Будем очень рады, если своими взглядами поделитесь не только женщины, но и мужчины.

5. Если ваш бывший муж женился второй раз, сделайте все, что вы можете, чтобы ваш ребенок подру-жился с новой супругой отца. Если между ними установятся враждеб-ные отношения, сохранить ребенку отца вряд ли удастся. Ведь атмо-сферу семьи, ее психологический климат в доме определяет женщи-на. Поэтому позволяйте ребенку бывать в новой семье отца, по-ощряйте его участие в их жизни.

6. Радуйтесь тому, что на свете есть человек, столь же заинтере-сованный в вашем ребенке, как и вы сами. Бывший муж может по-быть с ребенком, когда вы собе-ретесь отдохнуть, съездить за го-род, отправиться в небольшое пу-тешествие.

7. Прежде чем выстраивать новые отношения с бывшим мужем, уст-ройте себе «карантин» — дождитесь, чтобы в вашей душе перегорели боль и гнев. И, когда прошлые обиды отомрут, начинайте от нуля прокла-дывать вектор ваших отношений в совершенно ином направлении.

Всегда конструктивнее иметь в лице бывшего мужа друга, чем врага. Я на личном опыте убеди-лась: бывшие супружеские отно-шения со временем вполне могут превратиться в приятельские и да-же родственные. ■



# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. «Дорогой, многоуважаемый шкаф! Приветствую твое существование, которое вот уже больше ста лет было направлено к светлым идеалам добра и справедливости». В каком произведении звучит этот монолог?

**А.** «Война и мир» Толстого. **В.** «Вишневый сад» Чехова. **С.** «Отцы и дети» Тургенева. **Д.** «Волки и овцы» Островского.

2. Кто из этих поэтов был незаконнорожденным сыном богатого и знатного человека?

**А.** Ф.Тютчев. **В.** А.Майков. **С.** А.Фет. **Д.** Н.Некрасов.

3. Какой итальянский композитор к своим 37 годам написал 38 опер?

**А.** Россини. **В.** Верди. **С.** Пуччини. **Д.** Доницетти.

4. Какую оперную партию Федор Шаляпин не исполнял?

**А.** Бориса Годунова. **В.** Ивана Сусанина. **С.** Евгения Онегина. **Д.** Мефистофеля.

5. Назовите музыкальный инструмент, появившийся в результате усовершенствования охотничьего рога?

**А.** Гобой. **В.** Тромбон. **С.** Горн. **Д.** Валторна.

6. Что такое *порфира*?

**А.** Мантия монарха. **В.** Предмет церковной утвари. **С.** Горная порода. **Д.** Головной убор знати.

7. Что из перечисленного не относится к названию сценического амплуа?

**А.** Субретка. **В.** Гризетка. **С.** Травести. **Д.** Инженю.

8. К какому фильму Марка Захарова сценарий писал не Григорий Горин?

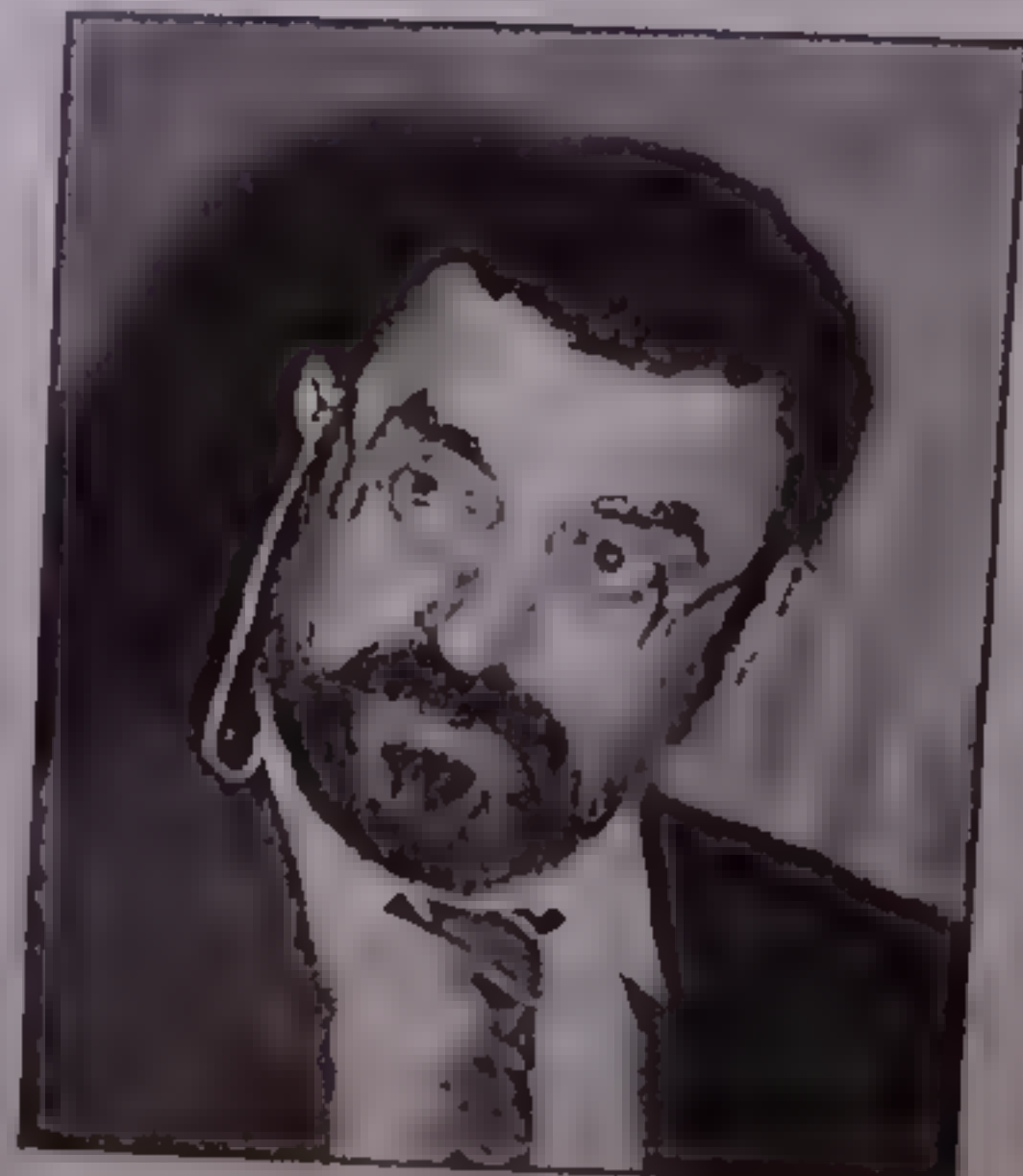
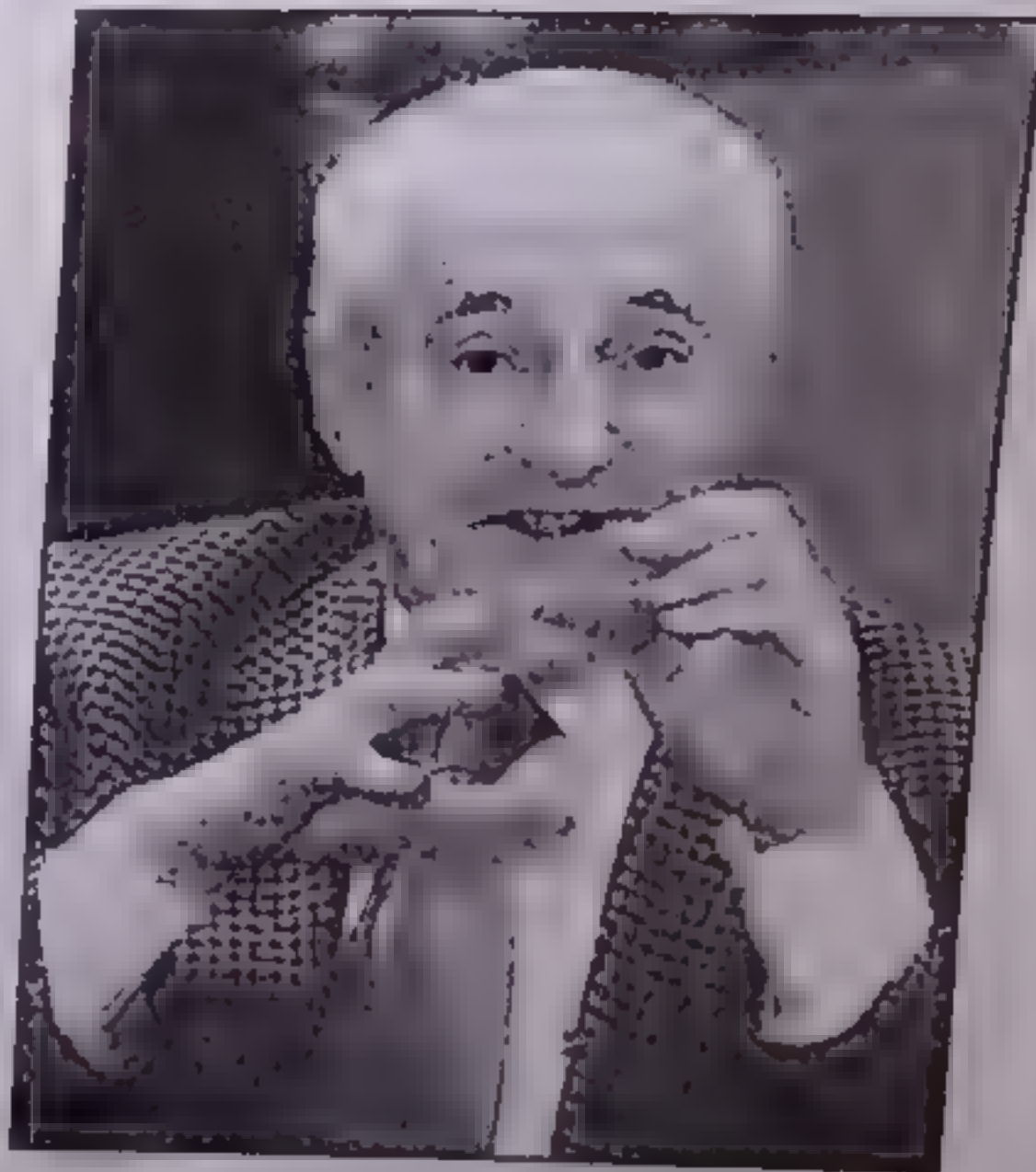
**А.** «Обыкновенное чудо». **В.** «Дом, который построил Свифт». **С.** «Тот самый Мюнхгаузен». **Д.** «Убить дракона».

9. Какое из этих словосочетаний не является тавтологией?

**А.** Истинная правда. **В.** Яснее ясного. **С.** Целиком и полностью. **Д.** Святая простота.

10. Чему (в литрах) равна русская дометрическая мера объема жидкостей ведро?

**А.** 9,2. **В.** 10,4. **С.** 11,1. **Д.** 12,3.





Георгий Блюмин, профессор культурологии

## Вторая осень



**Первую осень**

**в Болдино**

**А.С.Пушкин провел  
в 1830 году.**

**Она была самой  
длинной, самой пло-  
дотворной из трех,  
хотя и тревожной:  
накануне он сделал  
предложение пер-  
вой красавице Моск-  
вы Наталье Гончаро-  
вой и ждал оконча-  
тельного решения  
своей участи.**

**Во второй раз поэт  
приехал в родовое  
поместье через три  
года — уже мужем  
и отцом.**

Известна крылатая фраза Пушкина: «Бывают странные сближения». Сближения-совпадения. За 16 лет до первой Болдинской осени Пушкина похожее состояние необычайного творческого подъема пережил Василий Андреевич Жуковский. Было это в калужском селе Долбино осенью 1814 года. «Я написал пропасть стихов», — с восторгом сообщал он другу. «Я в Болдине писал так, как давно уже не писал», — как будто вторил ему Пушкин. Да и само созвучие слов поражает: Болдинская осень — Долбинская осень. Жуковский на 16 лет старше Пушкина, значит, максимальный взлет вдохновения они оба испытали в одном и том же возрасте. Если уместно сравнивать результаты, то в этом соревновании победителем стал Пушкин. Во всяком случае, «побежденный учитель» Жуковский в очередной раз восхитился талантом своего гениального ученика.

Четвертое десятилетие XIX века Пушкин встречает в новом качестве. Наталья Ивановна Гончарова дает, наконец, согласие на брак своей семнадцатилетней дочери с поэтом.

«Участь моя решена. Я женюсь... т.е. я жертвую независимостью, моей беспечной, прихотливой



777

независимостью, моими роскошными привычками, странствованиями без цели, уединением, непостоянством. Итак, я удвоиваю жизнь и без того неполную, стану думать: мы. Я никогда не хлопотал о счастье: я мог обойтись без него. Теперь мне нужно его на двоих, а где мне взять его?» — с некоторой растерянностью пишет Пушкин.

После свадьбы тон его писем стал другим. 24 февраля 1831 года он сообщает Плетневу: «Я женат — и счастлив; одно желание мое, чтоб ничего в жизни моей не изменилось — лучшего не дожусь. Это состояние для меня так ново, что, кажется, я переродился...».

19 мая 1832 года у Пушкиных родилась дочь Мария, через год, 6 июля, — сын Александр. Жизнь в столице требует больших расходов, и Александр Сергеевич поступает на службу в Коллегию иностранных дел. Семейные хлопоты, заботы о хлебе насущном, а тут еще шеф жандармов Бенкендорф требует представлять ему на рассмотрение все, что выходит из-под пера поэта. У Пушкина крепнет желание «бросить свинский Петербург и удрать в деревню», где жизнь дешевле и всё располагает к творчеству. Но молодая жена и думать об этом не хочет: светская красавица, жена великого поэта, она всегда в центре внимания, ее сопровождают ревнивые взгляды дам и поклонение мужчин... Относительный семейный достаток поддерживается плодами первой Болдинской осени: выходят в свет «Повести Белкина», напечатаны «Пир во время чумы», последняя глава «Евгения Онегина», «Домик в Коломне». В начале 1833 года Пушкина избирают членом Российской Академии наук. Но память о пережитом в Болдино вдохновении постоянно возвращает его на ту самую нижегородскую землю, в ту самую осень...

Наконец Пушкину удастся вырваться из Петербурга. Ему разрешено собирать материалы о Пугачеве в Казанской и Оренбургской губерниях. А по пути можно и в любезное сердцу Болдино завернуть. 18 августа 1833 года поэт отправляется в путешествие.

Буря сопровождала отъезд Пушкина. «Нева вздувалась и ревела», как напишет он вскоре в поэме «Медный всадник». Во всяком случае, мысли о памятном петербургском наводнении 1824 года,



Рабочее бюро А.С.Пушкина.  
Рис. В.Калинина





Болдинский пейзаж.  
Рис. В. Калинина

которое он «прогулял», находясь в михайловской ссылке, преследуют поэта все время пути.

Накануне отъезда Пушкин неосторожно обмолвился, что едет на Урал, а там, глядишь, можно через Уральские горы перемахнуть и отправиться к Петровским заводам — туда, где в рудниках томятся ссыльные друзья-декабристы. Этого оказалось достаточно для того, чтобы по пути следования поэта в Нижний Новгород, Казань, Симбирск, Оренбург полетели правительственные депеши об установлении за ним секретного надзора. Но Пушкин спешит, и депеши за ним не поспевают. К тому же в Оренбурге губернатором служит его приятель В.А.Перовский, а чиновником особых поручений при Перовском состоит его давний друг В.И.Даль. С ним поэт и посещает пугачевские места.

Он за город увозит Даля:  
Гляди-ка, Даль,  
Давно с тобой мы не видали  
Такую даль!

Какой простор и ветер жгучий —  
Гуляй и плачь!  
Не здесь ли шли Ермак могучий  
И мой Пугач?

Из поэмы «Путь в Болдино»

Слава Пушкина уже распространилась по всей России. Рассказывали, что оренбургские барышни так мечтали хотя бы на миг увидеть великого поэта, что взбирались на ветвистое дерево, росшее под окнами Даля, когда у него бывал Александр Сергеевич.

После Уральска Пушкин повернул назад и по пути домой завернул в Болдино. Он приехал в родовое имение 1 октября. Стояла золотая осень — самое любимое его время года.

И с каждой осенью я расцветаю вновь;  
Здоровью моему полезен русский холод;  
К привычкам бытия вновь чувствую любовь:  
Чредой слетает сон, чредой находит голод;  
Легко и радостно играет в сердце кровь,  
Желания кипят — я снова счастлив, молод,  
Я снова жизни полон — таков мой организм  
(Извольте мне простить ненужный прозаизм).

Из стихотворения «Осень»



Первым делом Пушкин сажает перед фасадом болдинского дома лиственницу. Деревце это он выкопал под Оренбургом и привез сюда в память о своем путешествии. По совету кучера поливает ветки водкой, чтобы лучше принялось. Пушкинская лиственница стоит в Болдино вот уже второе столетие, каждую весну покрываясь нежной зеленью. За сорок дней второй Болдинской осени им написаны:

Поэма «Медный всадник»

Поэма «Анджело»

Стихотворения:

«Осень»,

«Воевода»,

«Будрыс и его сыновья»

Повесть «Пиковая дама»

«Сказка о рыбаке и рыбке»

«Сказка о мертвой царевне»

«История Пугачева»

«Не жди меня прежде конца ноября, — писал Пушкин из Болдино жене 21 октября, — не хочу я к тебе с пустыми руками явиться, взялся за гуж, не скажу, что не дюж». А 6 ноября он сообщает: «Я привезу тебе стишков много, но не разглашай этого, а то альманашники заедят меня. Целую Машку, Сашку и тебя; благословляю тебя, Сашку и Машку; целую Машку и так далее, до семи раз. Желал бы я быть у тебя к теткиным именинам. Да Бог весть». Но заботы и тревоги мужа и отца семейства заставили Пушкина раньше намеченного срока покинуть Болдино. Он отправился в Петербург 9 ноября 1833 года.

Иван Андреевич Крылов на вопрос: что для него Пушкин? — произнес только одно слово: гений. Гениальность, по определению энциклопедического словаря, — «наивысшая степень проявления творческих сил человека, связанная с созданием уникальных творений, открытием ранее неизведанных путей творчества». По Платону, гениальность — это озарение. Каждое пушкинское сочинение — озарение, открытие ранее неизведанного, потому они и остаются вечной загадкой для исследователей.

Ровно за 50 лет до создания поэмы «Медный всадник» на Сенатской площади Петербурга был установлен памятник Петру I. Название поэмы навеки перекочевало к памятнику, от слова — к



Рисунок А.С.Пушкина  
к «Сказке  
о золотом петушке».

20 сентября 1834 г.,  
Болдино



Ужасен он  
 в окрестной мгле!  
 Какая дума на теле!  
 Какая сила  
 в нем сокрыта!  
 А в сем коне  
 какой огонь!  
 Куда ты скажешь,  
 гордый конь,  
 И где опустишь  
 ты копыта?  
 О мощный  
 властелин судьбы!  
 Не так ли ты  
 над самой бездной,  
 На высоте,  
 уздой железной  
 Россию поднял  
 на дыбы?



металлу. Теперь творение М.Фальконе иначе, чем «Медный всадник», и не называют. В самом звучании этих слов отчетливо слышен державный звон: МЕДНЫЙ ВСАДНИК.

Почему эту поэму Пушкина не пропустила в печать высочайшая цензура?

Ответ на этот вопрос знают даже школьники. Евгений, чьи мечты о счастье разрушило наводнение, бросает гневный упрек «тому, чьей волей роковой над морем город основался». Конная статуя Петра, сорвавшись с гранитного пьедестала, преследует Евгения по ночным улицам Петербурга.

И, озарен луною бледной,  
 Простерши руку в вышине,  
 За ним несется Всадник Медный  
 На звонко-скачущем коне.

Трудно представить более выразительный образ тирана, готового раздавить маленького человека, осмелившегося встать на его пути. Конечно, это был дерзкий вызов, который не мог остаться незамеченным.

Но есть в поэме и такие нюансы, которые заметны только при очень внимательном чтении. В какое время происходят описанные события?

Наводнение случилось 7 ноября 1824 года, а бунт Евгения — через пять недель после этого: «Прошла неделя, месяц, он домой к себе не возвращался». Прибавим к 7 ноября неделю и месяц — получим 14 декабря. В то время у всех на слуху была басня Крылова «Бедный богач», ее знали наизусть, цитировали. Одна из строчек басни звучала почти так же, как пушкинская: «Прошла, неделя, месяц, год».



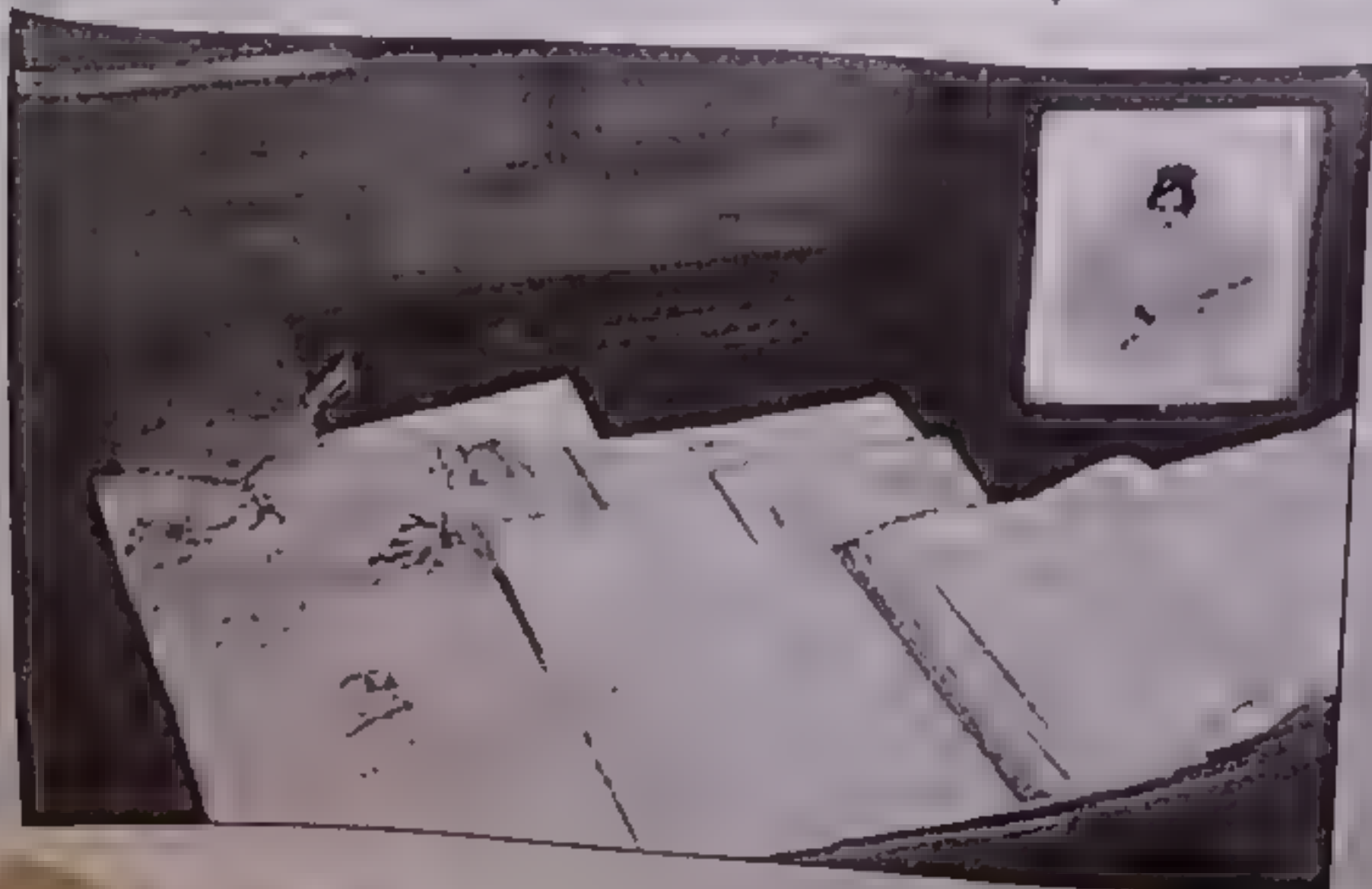
Если прибавим к 14 декабря 1924 года еще год, то получим дату восстания декабристов.

Возможно, личный цензор Пушкина император Николай I заметил такое неприятное совпадение. Возможно также, что царь усмотрел намек на собственную персону в следующих стихах поэмы: «Кто неподвижно возвышался во мраке медною главой». Николай любил красоваться в медной каске, в ней он был изваян Клодтом в конной статуе, установленной по другую от памятника Петру сторону Исаакиевского собора. Той самой статуе, о которой говорится в давно придуманной питерцами пословице: «Дурак умного догоняет, да Исаакий не пускает».

По тем или иным соображениям, Николай I не пропустил поэму «Медный всадник» в печать, она так и осталась лежать с его пометками в письменном столе Пушкина. Высочайше дозволено было опубликовать лишь «Вступление» к поэме — гимн России и ее северной столице, оканчивающийся словами:

Красуйся, град Петров, и стой  
Неколебимо, как Россия,  
Да умирится же с тобой  
И побежденная стихия;  
Вражду и плен старинный свой  
Пусть волны финские забудут  
И тщетной злобою не будут  
Тревожить вечный сон Петра!..

Вторая Болдинская осень А.С.Пушкина закрепила за Болдино высокое звание «страны поэта». Она позовет Пушкина к себе и в третий раз — об этом речь пойдет в следующем номере. ■



И забываю мир  
— и в сладкой тишине  
Я сладко усиплюсь  
моим воображеньем,  
И пробуждается  
поэзия во мне:  
Душа стесняется  
лирическим волненьем,  
Мреещет и звужит,  
и ищет, как во сне,  
Излиться наконец  
свободным проявленьем... 89



# СУДОКУ

Судоку 1

9		4		2		8	3	
	7	1			6			
8					4		1	
7		5	9	1			6	
	1	2			3			8
3				8			5	2
			3	7			2	
2		7		6	9			4
	3		2			5		



Как решать головоломки судоку?  
Перед вами большой квадрат,  
поделенный на 9 маленьких. Каждый  
маленький квадрат разделен  
на 9 клеток. В некоторых клетках  
уже стоят цифры.

Судоку 2

9		3		6			7	
		2	8					
	4					1		6
	9			5		9		3
2		5	5				1	
		7	6		4	7	9	
	7				2			
3				4		8	3	
	2		1	5	7			
				8			6	7



Судоку 1

3	
1	
6	
	8
5	2
2	
	4

Решение судоку 1

5	7	1	4	9	3	2	6	8
8	6	3	2	1	7	5	4	9
4	9	2	6	5	8	1	3	7
1	5	6	3	2	9	8	7	4
2	3	8	1	7	4	6	9	5
7	4	9	8	6	5	3	1	2
3	2	5	7	4	6	9	8	1
6	1	4	9	8	2	7	5	3
9	8	7	5	3	1	4	2	6

Ваша задача заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.



Судоку 2

7	
	6
	3
1	
9	
3	
6	7

Решение судоку 2

9	4	6	5	2	3	7	1	8
8	2	5	7	1	4	9	6	3
7	1	3	8	6	9	4	5	2
6	9	4	3	7	5	2	8	1
5	8	2	6	9	1	3	7	4
3	7	1	4	8	2	6	9	5
2	6	9	1	4	8	5	3	7
1	5	7	2	3	6	8	4	9
4	3	8	9	5	7	1	2	6



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)							а/я		
							дом		корпус
									квартира
фамилия							имя		
отчество							код города		
							телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я"					003 "Кодекс здоровья"				
"Будь здоров!"									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст"									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции  
ОТВЕТЫ

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. A  |
| 2. C | 7. B  |
| 3. A | 8. A  |
| 4. C | 9. D  |
| 5. D | 10. D |

✓ «Пу  
✓ «Ло  
✓ ДМ-  
✓ «Ми  
✓ «Мед  
✓ «Пом

и «6  
№ 1

Украин





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-11 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-11 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман «ГОСПОДИН Р. И Я»

Т. Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

[-] 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2007 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
пв		место		ли-тер		на журнал		<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
	переадресовки		руб		коп.						
на 2007 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

НОВАЯ ЖИЗНЬ СОСУДОВ  
КАК И ЧЕМ УНЯТЬ БОЛЬ?  
СПОСОБЫ САМОДИАГНОСТИКИ  
ПОДРОСТОК И КНИГА

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 09.10.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 99 840 экз. Заказ № 8785

Отпечатано с готовых монтажей издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



# Маэстро Блюз

Фото Павла Корбута



редакция

индекс издания)

количество комплектов

по месяцам

7	8	9	10	11	12

(адрес)

инициалы)

СТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

урнал

индекс издания)

е издания)

коп

количество комплектов

по месяцам

7	8	9	10	11	12

КИ

правах рекламы.

93. Формат 60x90/16  
8785

ва.  
проспект Ленина, 5.  
22) 44-42-15  
sales@verpk.ru







# БЫДЬ ЗДОРОВ!

№12  
2006

100 страниц  
о самом главном

Новогоднее  
настроение

Вторая жизнь  
сосудов

Как унять боль?

Диагноз  
на дому

ISSN 1682-4237 06012  
9 771682 423005





## Нежность Севера

Фото А. Шемляев

Е  
М  
О  
В  
  
Из  
«Ш  
Жу  
Ст  
  
Дир  
Бор  
  
Глав  
Вер  
  
Реда  
Викт  
Бори  
Влад  
Нина  
Галин  
Татьян  
  
Обозре  
Татьян  
Валент  
  
Редакто  
Алекса  
Травни  
  
Отдел ра  
Татьяна  
Сыромя  
  
Верстка  
Полины  
  
Рисунки  
Адольфа  
  
Фото на об  
Сергея Яр  
  
Адрес реда  
Москва, 12  
Суцеский  
строение 15  
  
Телефон/фа  
(495) 710-72  
  
Электронная  
budzdogov@p  
  
© «Будь здор



Ежемесячный журнал  
№12 (162), декабрь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова  
Татьяна Сахарчук

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Александра  
Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Сергея Яраева

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2006 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Максим Кулижников**  
Повод для радости .....3

**Жорес Медведев**  
Пора худеть .....5

**Владимир Поспелов**  
Школа снижения веса .....12

**Валентина Ефимова**  
Шунтирование — вторая жизнь сосудов .....16

**Наталья Полосина**  
Как и чем унять боль .....21

**Дмитрий Макунин**  
Домашняя диагностика .....27

**Юлия Кириллова**  
Спите сладко! .....28

**Татьяна Абрамова**  
Подросток учится читать .....32

Поможем друг другу .....40

Консультация специалиста .....42

**Зара Тигранян**  
Женщины, уточните диагноз .....45

**Светлана Кокотко**  
Мужчины, позаботьтесь о простате .....49

Фотоконкурс «Будь здоров!» .....53

**Кэтлин О'Хара**  
Четыре поры в жизни женщины .....54

**Юрий Можгинский**  
Наркомания — результат равнодушия .....58

Без подробностей .....64

**Татьяна Яковлева**  
Новогоднее настроение .....66

Коэффициент эрудиции .....73

**Олег Корниенко**  
Неугомонное сердце .....74

**Георгий Блюмин**  
Третья осень в Болдино .....79

Судоку .....90



## Дорогие друзья!

Говорят, под Новый год все мечты сбываются. Так давайте помечтаем. Например, о том, чтобы в районной поликлинике появились классные специалисты. Чтобы у них было время нас выслушать и возможность бесплатно нас обследовать. Чтобы очереди у кабинетов растаяли. Чтобы те, кому положены льготные лекарства, могли их получать. А те, кому полагается бесплатная операция, могли ее сделать. И конечно, чтобы врачи, фельдшеры и медсестры получали за свой благородный труд адекватную зарплату.

Говорят, все эти смелые идеи вошли в национальный проект. И может быть, когда-нибудь нам повезет увидеть такую поликлинику собственными глазами. А пока, как и прежде, сохранение здоровья — дело рук самих пациентов. Для того чтобы помочь вам в этом, и выходит в свет журнал «Будь здоров!».

В наступающем году мы, как всегда, будем знакомить вас с разными способами преодоления болезней, включая рекомендации ведущих специалистов страны, разнообразные методики оздоровления, рецепты народной медицины, личный опыт исцеления. Если у вас есть вопросы по поводу здоровья, пишите нам. У редакции есть немало способов помочь вам. Во-первых, мы постараемся заказать статью на интересующую вас тему. Во-вторых, на ваш вопрос может ответить наш научный консультант. В-третьих, вашу просьбу мы можем разместить в рубрике «Поможем друг другу», и тогда на нее откликнутся читатели.

Если вы не успели подписаться на I полугодие 2007 года — не беда. Оформить подписку на «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет — не возраст» можно с любого месяца по одному из двух каталогов.

### Объединенный каталог пресса России

(том 1, стр. 295; для Москвы — стр. 343)

«Будь здоров!»	(до 6 месяцев)	73035
«60 лет — не возраст»	(до 6 месяцев)	79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»	(до 6 месяцев)	44780
--	----------------	-------

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»	(до 12 месяцев)	44785
--	-----------------	-------

### Каталог «Почта России»

«Будь здоров!»	(до 6 месяцев)	99555
(для Москвы — стр. 233)		

«60 лет — не возраст»	(до 6 месяцев)	99556
(для Москвы — стр. 150)		

Недостающие выпуски москвичи могут приобрести в редакции (Москва, Суховский вал, д.5, стр.15), а иногородние — заказать по почте (см. стр. 92-94, справки по тел: (495) 701-15-08). Кроме того, оба журнала можно купить в киосках периодической печати.

С Новым годом, дорогие наши читатели!

Главный редактор

Вера Шабельникова



Максим Кулижников

# ПОВОД ДЛЯ РАДОСТИ



*Наша повседневная жизнь достаточно разнообразна: приятные события чередуются в ней с неприятными. И от того, на чем мы будем акцентировать свое внимание, зависит наше мировосприятие.*

Один и тот же день можно прожить по-разному в зависимости от того, с какими мыслями мы его начнем. Можно сосредоточиться на том, чего нам не хватает, а можно исходить из того, что мы уже имеем. Можно обижаться на несправедливость судьбы, которая нам чего-то недодает, а можно настроить себя на извлечение радостей из бытия.

Понаблюдайте за полетом мухи и пчелы. Муху всегда притягивает что-нибудь дурное. Сколько ее ни отгоняй, она с завидным упорством будет приземляться на кучку отходов. Пчела выбирает другие объекты — она проводит свое время в поисках нектара. Если натренировать свое обыденное сознание, оно может уподобиться пчеле. Тогда, что бы ни происходило вокруг вас, вы сумеете извлечь из своих наблюдений если не радость, то пользу. Я уверен: позитивное отношение к



жизни можно сохранять в любой, даже самой трудной ситуации. А такой настрой помогает достичь многого — это универсальный метод.

Я замечал, что детям гораздо легче, чем взрослым, поддерживать в себе позитивный настрой. Недавно, вернувшись с работы, я застал своих сыновей за шахматной доской. Оба были в полном восторге, особенно младший, пятилетний. На вопрос: «Чем ты занимаешься?» он радостно сообщил: «Проигрываю!».

А если проигрывает взрослый? И не в шахматах, а в важной для него жизненной ситуации? Тут для позитивного настроения потребуется сильная мотивация, какой-то другой, помимо упования на удачу, стимул. Для меня это — сохранение позитивного настроения во что бы то ни стало. Можно назвать это игрой, но какова награда победителю! Чем меньше шансов оставляет нам ситуация для сохранения позитивного настроения, тем больше будет радость в том случае, если его все-таки удастся сохранить.

Самый тривиальный пример: у вас дома течет батарея. Понятно, что само по себе это радость не вызывает. Но вы можете обрадоваться тому, что скоро у вас будут новые батареи. А если после десяти лет совместной жизни от вас ушел любимый человек? Смириться с этим, а тем более найти повод для радости невозможно. Выход один: настраивать себя на то, что жизнь подарит вам другую встречу, и вы, обогатившись опытом семейной жизни, выстроите следующие отношения более мудро. Как правило, новые встречи бывают гораздо счастливее прежних — это закон жизни.

На самом деле наша жизнь так устроена, что пределов для умножения радости не существует. И это еще один повод отнестись к ней с благодарностью.

4

Конечно, подпитывать нас должна позитивная информация. Сейчас ее трудно раздобыть: телеэкраны заполнила сплошная «чернуха», даже юмор нынче нацелен на грубое, хамское восприятие жизни. Чувствительного человека он не веселит, а ранит.

Есть такое выражение: «нектар для ушей». То, что является нектаром для ушей, становится нектаром и для тела, и для души. По такому принципу исцеляет хорошая музыка, мудрое, доброе слово и даже молчание. Я знаю дома, в которых никогда не говорят ничего плохого ни о других, ни о себе. Это удивительные места, где я получаю мощный заряд позитивного восприятия жизни.

Однажды утром вместе с детьми я переключал каналы телевидения в поисках мультфильмов. И случайно попал на программу, в которой участвовали животные. Мой пятилетний сын, который не любит смотреть ничего, кроме мультфильмов, остановил меня и буквально впился глазами в экран. Показывали собак, кошек, лошадей, а их хозяева рассказывали о том, как они их любят, как ухаживают за своими любимцами. Вся передача была проникнута добром, казалось, что улыбаются не только люди, но и животные.

В течение получаса, как завороченные, мы слушали только хорошие слова: слова любви, восхищения, благодарности. Мои дети не отводили взгляда от телевизора, они словно светились отраженным счастьем. А я пребывал в состоянии полного душевного комфорта. Как же мало всем нам нужно для радости и здоровья! Ведь научиться контролировать свою речь и свои мысли так просто. А награда за это такая существенная!

В 20  
ная  
здра  
(ВОЗ  
рени  
эпид  
ла е  
торо  
здор  
В ав  
ВОЗ  
число  
неты,  
ожир  
сило  
Однак  
мии, в  
уже пр



ПОРА

ХУДЕТЬ



**В 2000 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила ожирение глобальной эпидемией и назвала его главным фактором риска для здоровья человека. В августе 2006 года ВОЗ сообщила, что число жителей планеты, страдающих ожирением, превысило миллиард. Однако пик эпидемии, возможно, уже пройден.**

#### **Откуда берутся толстяки?**

Если человек получает значительно больше энергии, чем тратит, появляются лишние килограммы. Биологически предусмотрен резерв — на случай, если пища окажется недоступной. В природных условиях все животные способны к созданию резервных запасов энергии, обеспечивающих выживание в голодные сезоны. Запасная энергия резервируется в форме гликогена и жира.

У человека полный запас гликогена не превышает 250 г, что соответствует 1000 ккал. Этот резерв расходуется каждые сутки во время сна, когда мы не едим, — на поддержание стабильного уровня глюкозы в крови, который обеспечивает энергию для дыхания, сердцебиения и т.п. во время сна. Жировые резервы, которые есть и у людей с оптимальным весом тела, обеспечивают около 140000 ккал. Это «стратегический» запас энергии на 60-70 дней. Его создают 15-16 кг жира, равномерно распределенного в подкожной жировой ткани.



Однако с развитием техники физический труд стал постепенно исчезать из всех отраслей экономики. Физиологический расход энергии у населения снижался, тогда как производство сельскохозяйственной продукции продолжало расти. И лет 50 назад в западных странах производство продовольствия стало значительно перекрывать потребности населения в калориях. Цены на продукты питания начали снижаться, и главным регулятором потребления стала реклама.

В конце 90-х годов в США продовольственная и ресторанная индустрия тратила 36 миллиардов долларов в год на рекламу своей продукции. Как и в любой коммерции, прибыли в экономике потребления продуктов зависят от объема продаж. Конкуренция между производителями вела к увеличению порций, упаковок и расфасовок еды. В Европе происходили те же процессы, но с небольшим опозданием. К концу прошлого века домашнюю кулинарию в США и в странах ЕС стали вытеснять рестораны быстрой еды и полуфабрикаты из супермаркетов.

Массовое переизбыточение стало нормой.

В 2003 году на первом месте в мире по количеству потребляемых калорий оказались США — 3774 ккал в день на каждого жителя, или 150% от рекомендуемого ВОЗ минимума. Второе место (3741 ккал на человека в день) принадлежало Португалии. На третье место (3721 ккал) вышла Греция. За ней следовала Франция (3654 ккал). А ведь в недавнем прошлом и Греция, и Франция служили образцом здорового питания, славились знаменитой «средиземноморской диетой», богатой овощами и фруктами.

Россия и Украина в целом в те годы еще значительно отставали от среднеевропейского уровня калорийности питания. Однако Москва и по этому показателю, и по избыточной массе тела жителей уже догоняла Францию.

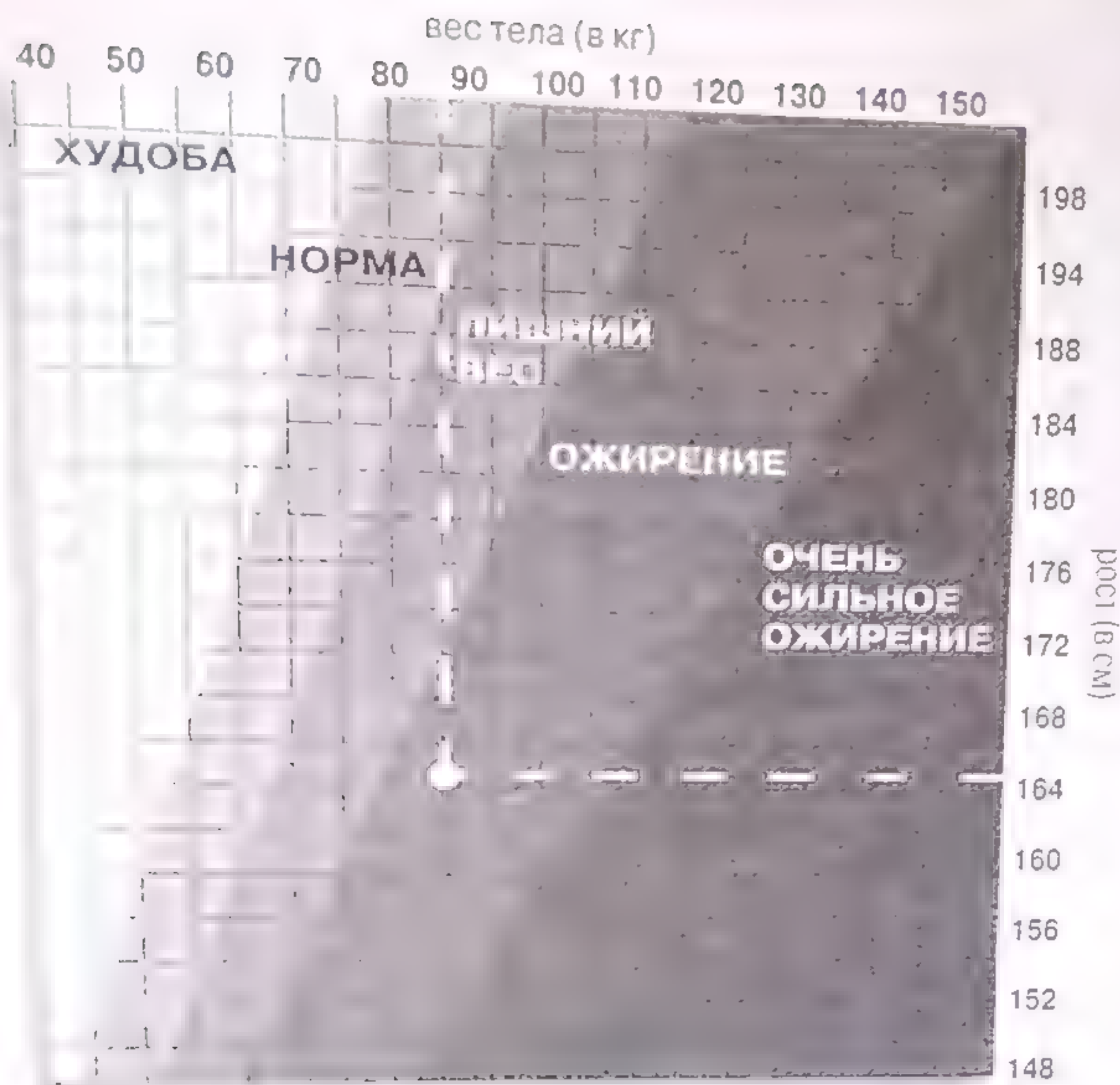
### Чем опасен лишний вес?

Для определения разных степеней полноты людей в научной литературе используется индекс массы тела, предложенный бельгийским математиком Адольфом Кеттелем более 150 лет назад. Индекс рассчитывается по формуле: вес в килограммах делится на рост в метрах в квадрате. Продемонстрирую этот подсчет на собственном примере. Мой вес — 80 кг, рост — 1,8 м.  $80:1,8^2 = 24,69$ . Эта цифра находится в пределах нормы. По многолетним данным страховых компаний, наилучшей для долголетия мужчин европейских этнических групп является индекс, равный 24,8, а для женщин — 24,3. Для африканских рас наилучшие для долголетия индексы варьируют от 27 до 28. Всемирная организация здравоохранения рассматривает величины индекса массы тела от 19 до 24,9 как оптимальные, от 25 до 29,9 — как легкое ожирение, от 30 до 39,9 — как сильное, или клиническое, ожирение. Индекс выше 40 свидетельствует о серьезной угрозе жизни.

Из известных нам советских лидеров ожирением страдали Хрущев и Брежнев, имевшие индексы массы тела близкие к 30 и умершие от инфарктов в возрасте 77 и 76 лет. Британский лидер Черчилль, индекс массы тела которого был еще выше — около 32, прожил 91 год. Однако он перенес два ин-

суль  
собн  
До  
води  
неиз  
лени  
люди  
связа  
дечн  
Ожир  
сердц  
Трудн  
варик  
аритм  
крови  
конце  
лестер  
Лиш  
тельну  
позво  
нашив  
При  
увелич  
данным  
населе  
II типа,





сультата, снизивших его работоспособность в последние годы жизни.

Дополнительная масса тела приводит к увеличению объема крови и неизбежному повышению ее давления. Поэтому излишне полные люди чаще страдают гипертонией и связанным с ней комплексом сердечно-сосудистых заболеваний. Ожирение увеличивает нагрузки на сердце даже в состоянии покоя. Трудности кровообращения ведут к варикозным расширениям вен и аритмиям сердца. В сыворотке крови при ожирении увеличена концентрация триглицеридов и холестерина.

Лишний вес создает дополнительную нагрузку на суставы ног и позвоночник. Суставы быстрее изнашиваются и чаще повреждаются.

При ожирении, даже умеренном, увеличивается риск диабета. По данным ВОЗ, в 2000 году 8% всего населения США страдало диабетом II типа, связанным с ожирением.

По данным последних исследований, у людей с индексом массы тела выше 30 риск мозговых аномалий в старости увеличивается на 74%. Ожирение негативно влияет и на продолжительность жизни, особенно если оно развивается в молодом или в среднем возрасте.

### Как нарастала эпидемия

Вначале главной причиной ожирения было снижение физической активности людей, а не переедание. С 1960 по 1980 годы в США число людей с клиническим ожирением (индексом массы тела выше 30) возрастало очень медленно — с 12,5 до 14,5%. Однако к 1994 году число людей с индексом 30 возросло до 22,5%. В 2002 году оно достигло 26%, а в 2005 году — 32,2%. Темп «эпидемии» увеличился: общее количество людей с лишним весом (с индексом от 25 до 30 и более) к середине 90-х годов уже пре-



высило в США 60%. К недостатку физической активности добавилось переедание.

Ожирение стало серьезной проблемой для стран центральной Европы, для Канады и Австралии, для стран Персидского залива, богатых нефтью. Эпидемия поползла в Центральную и Южную Америку.

Среди экономически развитых стран только в Японии в настоящее время сохраняется «здоровое» соотношение между потреблением продуктов питания и физической конституцией жителей. В Японии индекс массы тела выше 30 обнаруживается лишь у 2% населения. Умеренность японцев в еде объясняет, по-видимому, и то, что этой стране принадлежит мировой рекорд по средней продолжительности жизни.

В Китае проблема ожирения коснулась не столько взрослых, сколько детей. Как считают экономисты и психологи, это следствие ограничения рождаемости одним ребенком.

### Экономические последствия

С развитием пищевой промышленности и коммерческой кулинарии в диету людей стало входить множество искусственно создаваемых продуктов и приправ, которые при регулярном потреблении создают привыкание — менее стойкое, чем к курению или алкоголю, но ощутимое. Установлено, например, что привыкание может возникнуть к соленой или сладкой еде, к напиткам типа кока-колы, кофе, шоколаду, мороженому, к уксусу, горькому перцу, горчице и даже к чесноку. Пищевые и ресторанные корпорации активно используют условные рефлексы, создавая привыкание уже у детей. Малоценной, но высококалорийной

пище (например, чипсам) искусственно придают вкус и запах популярных натуральных продуктов. А реклама довершает дело: на телеэкране такие неполезные для здоровья продукты с аппетитом поглощают красивые молодые люди — знаменитые актеры и спортсмены.

Переедание, поощряемое рекламой, приносит огромные прибыли продовольственным корпорациям, заведениям «фаст-фуд» («быстрая еда»), супермаркетам. Польза в этих заведениях состоит только в том, что они обеспечивают трудовую занятость населения. В США в 2002 году супермаркеты давали работу 2,8 млн человек, а в ресторанах, кафе, закусочных и барах работали 8,01 млн человек. Еще около 3 млн людей были заняты в пищевой промышленности. Для сравнения: в сфере сельскохозяйственного производства работало лишь 2,2 млн человек.

Почти во всех странах Европы рестораны национальной кухни вытесняются ресторанами быстрой еды со стандартными наборами относительно дешевых, но высококалорийных блюд. Кулинария как искусство, постепенно исчезает. Недавно появился термин «кулинарная пролетаризация».

Однако рост потребления продовольственных продуктов не может продолжаться бесконечно. Есть потолок, за пределами которого это экономически не выгодно. В какой-то момент патологические последствия ожирения начинают наносить экономический ущерб, превышающий прибыли продовольственных корпораций. В США только на лечение диабета расходуется в настоящее время около 40 млрд долларов. В странах Европейского Союза, в



которых медицинское обслуживание населения обеспечивается бюджетными средствами, диспропорция между налогами на прибыль пищевых корпораций и затратами на лечение последствий ожирения возникла намного раньше, чем в США. Когда-то тот же путь прошло производство табака и алкоголя. Производство продовольственных продуктов с некоторой задержкой повторяет те же ошибки.

Экономические убытки от ожирения не ограничиваются проблемами здоровья. Из-за большого числа очень полных людей сокращается вместимость стадионов, кинотеатров, концертных залов, пассажирских самолетов, городского транспорта. В США недавно был отменен существовавший почти 70 лет архитектурный стандарт на ширину «сидячего места»: отныне кресла шириной 46 см меняют на новые — шириной 56 см.

Для больных с высоким индексом массы тела необходимы особые операционные столы и новые наборы хирургических инструментов. Слой подкожного жира нередко может оказаться толще длины обычного хирургического скальпеля.

### Физиология ожирения

В природе не встречаются такие формы ожирения, которые бы ограничивали способность животных передвигаться, охотиться, летать, прыгать, лазать по деревьям. Накопления жира, иногда значительные, существуют лишь как приспособительные формы — для теплоизоляции у полярных животных или для временного запаса энергии и воды на периоды зимнего покоя (у северных видов) и летнего покоя (у тропических видов).

Приматы, генетическая конституция которых наиболее близка к человеческой, приспособлены к жизни в условиях влажного тропического леса. Они сохраняют высокую активность в течение всего года и питаются растительной низкокалорийной пищей. Накопление лишнего жира создавало бы у приматов лишь проблемы для выживания. Как было обнаружено всего лет десять назад, у животных существует эффективный гормональный контроль за массой тела, обеспечивающий наилучшие условия для выживания.

Жировая, или адипозная, ткань, состоящая из особых клеток (адипоцитов), является эндокринным органом. Клетки жировой ткани секретируют в кровь пептидные гормоны, названные лептинами (от греч. «leptos» — «тонкий» или «узкий»). Лептины подают химические сигналы в гипоталамус — отдел мозга, контролирующий многие первичные функции, включая чувство голода и жажды. В тех случаях, когда в организме животных накапливается избыточное количество жира, в крови возрастает и концентрация лептина. Это включает те сигналы гипоталамуса, которые регулируют аппетит. Потребность в еде уменьшается, и лишний жир утилизируется. Лептины обеспечивают долгосрочные изменения интенсивности питания. Снижение уровня лептина в крови приводит к интенсивному питанию и накоплению жира для неблагоприятных сезонных периодов. Краткосрочные и многократные изменения аппетита в течение суток контролируются по-другому — концентрацией глюкозы в крови и синтезом инсулина, а также степенью наполнения желудка. Съели сладкое — голод исчез, наполнили желудок клетчаткой — и сыты.



Регулирование аппетита лептином существует и у человека. Были открыты очень редкие генетические аномалии с дефицитом лептина, вызывающие постоянную потребность в еде и, как результат, сильное ожирение. Инъекции лептина успешно излечивают этот синдром. Однако попытки применить лептин в качестве универсального средства против ожирения не имели успеха.

Лептины, способные регулировать аппетит животных, оказались неэффективными в отношении потребления некоторых продуктов — шоколада, масла, печенья, яиц, колбасы, хлеба и других высококалорийных продуктов. Концентрация лептина в крови людей при сильном ожирении повышена, но аппетит от этого не снижается. Ожирение людей приводит к развитию особой гормональной патологии, обозначенной как «синдром нечувствительности к лептину». Этот синдром был обнаружен у 90% людей, имеющих клинические формы ожирения и индекс массы тела выше 30.

### Курс на похудение

Чтобы избежать накопления лишнего веса, необходимы две вещи: регулярные физические нагрузки и резкое ограничение высококалорийных продуктов, имеющих низкую ценность для организма. К ним относятся почти все продовольственные товары «быстрого питания». Они не содержат ни витаминов, ни клетчатки для наполнения кишечника, ни оптимального состава углеводов, жиров и белков. Белки в составе такой «технологической» пищи обычно неполноценны по аминокислотному составу.

10 Необходимо снизить потребление сахара. В рационе западного

человека почти 12% общего количества калорий обеспечивается сахаром. Это очень много. Лечение ожирения следует осуществлять постепенно, уменьшая объем еды, снижая долю концентрированных продуктов пищевой промышленности и увеличивая долю натуральных овощей и фруктов.

Однако в современной потребительской экономике переход людей к здоровому образу жизни не может происходить на основе одного здравого смысла, вне правил рынка. Раз возникла потребность снижать вес — появились коммерческие предложения для желающих похудеть. Возникло множество корпораций диетического питания, которые производят низкокалорийные продукты, открылись клубы и общества, предлагающие разнообразные способы снижения веса. Выходит масса книг, рассказывающих, как избавиться от лишних килограммов.

Фармакологические компании конкурируют между собой в разработке лекарств от ожирения. Рынок для этих лекарств исчисляется миллиардами долларов. Однако все лекарства такого рода имеют побочные негативные эффекты, причем серьезные. Они основаны либо на подавлении аппетита через гипоталамус, либо на инактивации липаз или других ферментов пищеварительного тракта, затрудняющих переваривание пищи.

Существуют и радикальные хирургические методы борьбы с ожирением, при которых либо удаляется жировая ткань, либо уменьшается объем желудка. Все хирургические технологии, которые испытывают на себе больше миллиона человек в год, имеют серьезные факторы риска. Британский медицин-



ский журнал, обобщая результаты серии долгосрочных проверок разных диет и различных способов коммерческого похудения, констатировал: «В 2000 году 64% женщин и 33% мужчин в США пытались снизить вес. Они потратили 34,7 миллиарда долларов на специальные диетические продукты и программы. Оправдались ли эти затраты? К сожалению, нет. Число людей, страдающих ожирением, с 1999 по 2004 год увеличилось в США с 30,5% до 32,2%. Расходы на медицинские услуги, непосредственно связанные с избыточным весом тела, превысили 56 миллиардов долларов».

### Свет в конце туннеля

Глобальная эпидемия ожирения могла бы продолжаться еще несколько лет, но индустрию питания начинает оттеснять от продовольственных ресурсов другой потребитель. В мире появилась острая потребность в биологическом топливе. В 2005 году мировые цены на бензин и дизельное топливо превысили мировые цены на этиловый спирт, сахар из сахарного тростника и рафинированные растительные масла, полученные из сои, хлопка и рапса, а также пальмовое масло. Это привело к резкому увеличению производства этилового спирта из сахарного тростника, кукурузы и картофеля и почти к удвоению производства дизельного топлива из растительных жиров.

В 2006 году быстрое расширение производства биологического топлива продолжалось. Ожидается, что почти весь годовой прирост урожая кукурузы в США будет переработан на спирт, используемый в качестве

биологического топлива. В Бразилии половина производимого сахара поступает на спиртовые заводы и почти половина всех автомобилей переоборудована на использование этилового спирта. Объем производства спирта как биологического топлива приблизился к 40 млрд литров, а дизельного топлива из растительных жиров производится 4 млрд литров, но темпы его освоения нарастают.

Биологическое топливо в настоящее время составляет не более 1% энергетического рынка, однако тенденция уже наметилась: продовольственные ресурсы, которые стали перемещаться в эту новую отрасль энергетики, вызвали существенный подъем мировых цен на сахар и зерно. Мировые цены на пальмовое масло также возросли на 25%. Биотопливо приобретает преимущества, когда цены на нефть превышают 50 долларов за баррель. А это уже стало реальностью, с которой не поспоришь.

Процесс использования продовольственных ресурсов в энергетике приобрел необратимый характер. В Голландии планируется строительство первой электростанции на растительном масле. Рост цен на нефть уменьшает, таким образом, продовольственные ресурсы планеты и увеличивает цены на продукты питания. Заканчивается не только эра дешевой нефти, но и эра дешевого продовольствия. Это неизбежно уменьшает возможности переедания в богатых странах, но одновременно увеличивает продовольственные проблемы в бедных странах.

По всей видимости, пик эпидемии ожирения пройден, и возможно, она пойдет на спад — для этого появились экономические основания.





# НАЖЕНИЯ ВЕСА



При контрольном взвешивании первый способ  
продукта — снизить калорийность питания  
следующего, рассчитанной на 1200 ккал  
в день, 96% людей через месяц доулой  
худеют в среднем на 5 кг. Это — не все.  
Но беда в том, что лишь 10% из них удерживают  
набор прежних килограмм до конца года.  
Как же удержать результат?



По логике все просто: чем меньше ешь, тем меньше вешишь. Тогда почему миллионы толстяков, неукоснительно следуя этому железному правилу, мучают себя понапрасну? Да потому, уверяют современные диетологи, что они «плывут против течения» и вступают в противоречие с самой природой.

Чтобы диета помогла, она должна учитывать естественные особенности обмена веществ. То есть не надо давать организму ни переедать, ни голодать.

Те, кто хочет похудеть и сохранить «выстраданный» в диетах вес, должны садиться за стол не менее (но и не более!) четырех раз в день. У них не должно быть перекусов — только серьезная еда: завтрак, обед, полдник и ужин. Следуя суровой диете или уже отменив ее, всегда распределяйте еду равномерно в течение дня. Делите продукты с учетом их калорийности на четыре части: на завтрак, обед, полдник и ужин должно приходиться по 25% от всего количества калорий. Это поможет ускорить обмен веществ, сделать накопление жира минимальным, а также, что очень важно, уменьшить аппетит.

Если вы обходитесь без завтрака, довольствуетесь поспешным перекусыванием в обед и от души наедаетесь за ужином (а именно так живут миллионы работающих россиян), вы рано или поздно растолстеете. Жадно набрасываясь на ужин, человек, как правило, переедает, к тому же процесс переваривания пищи ночью затрудняется, что плохо влияет на обмен веществ.

Помимо всего прочего, плотная еда перед сном стимулирует выработку инсулина. Закономерность здесь прямая: ударная порция еды заставляет организм вырабатывать его избыточное количество, а поджелудочную железу, которая этот инсулин выделяет, вынуждает работать в форсированном режиме. Так нередко начинается диабет. Прибавим к этому, что в вечернее время жир накапливается особенно легко.

Изобретая и совершенствуя свой рацион, помните, что у вас два основных «недруга» — жиры и углеводы. Именно они поставляют в организм больше всего калорий. Однако калорийность пищи не должна быть как слишком высокой, так и слишком низкой. И совсем отказываться от жиров и углеводов тоже не нужно. Просто их должно быть

*Женщины, как известно, полнеют чаще мужчин. Одни ученые взваливают вину за лишний вес у женщин на гормоны, другие — на привычку снимать стресс едой, третьи — на законы природы, согласно которым в давние времена женская полнота спасала от голода и холода, обеспечивая выживание человечества.*



Норвежские ученые из Института пищевой промышленности исследовали восприятие вкуса пищи в зависимости от возраста и пола. Оказалось, что языковые рецепторы и так называемые «вкусовые нервы» у женщин гораздо более развиты, поэтому вкус пищи они воспринимают тоньше. Для мужчин же более характерна «вкусовая слепота» — безразличие к пищевым оттенкам. Более того, мужчины в среднем на пять лет раньше женщин впадают во «вкусовую склероз» — теряют способность ощущать всю гамму вкусов.

Если вы вынуждены перекусить перед сном, ваша пища должна быть легкой, с пониженным содержанием жира.

минимальное количество, не позволяющее превысить норму калорий, которую каждый, желающий похудеть, должен рассчитать для себя сам.

Для женщины, мечтающей уменьшить объем талии, оптимальная цифра — 10 ккал на каждые 450 г ее веса. Например, если она весит 90 кг, ее рацион должен быть рассчитан на 2000 ккал. Для мужчин эта цифра немного больше — 12 ккал на 450 г веса. Можно позволить себе и несколько лишних килокалорий, но только в том случае, если вы «отрабатываете» их физическими упражнениями минимум по полчаса три раза в неделю.

При таком контроле за калориями вы будете терять примерно 200-250 г за неделю. Да, это немного, но многочисленные исследования говорят о том, что медленная и постепенная потеря веса гораздо предпочтительнее, чем форсированная: процесс происходит без резких скачков и потери мышечной массы, то есть без вредных последствий для здоровья.

Чтобы легче было подсчитывать калории, несколько дней ведите записи о том, что и в каком количестве вы съели. Но если строгий математический подсчет обременителен, воспользуйтесь некоторыми правилами. Помните: надо стараться есть пищу, которая не подвергалась глубокой термической обработке — цельное зерно, свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты. Делайте выбор в пользу свежих яблок, а не яблочного сока. Готовьте картофель в мундире, а не картошку «фри». Предпочитайте абрикосы, сливы или груши консервированным фруктам.

Кстати, учитывайте, что употребление крепких спиртных напитков, которые являются очень калорийным продуктом, могут свести к нулю самые героические попытки избавиться от жировых отложений в области живота.

А теперь — несколько практических советов тем, кто хочет похудеть.

- ◆ Никогда не отправляйтесь в магазин за едой на голодный желудок. В этом случае вы приобретете много того, что вам не нужно.

- ◆ Выбирая еду в кафе, отдавайте предпочтение сырым и тушеным овощам, морепродуктам, рису. Съев закуску, положите в рот мятную пастилку или жвачку. Это отобьет аппетит, и вам уже не захочется заказывать плотное мясное блюдо или калорийный десерт.



♦ На работе всегда держите рядом стакан с чистой кипяченой водой. Утоление жажды предупреждает переедание. Мало того, люди часто думают, что голодны, когда на самом деле хотят всего лишь пить. И вообще, несколько глотков воды в течение часа (и так на протяжении всего рабочего дня) полезны для здоровья.

♦ Любопытный психологический совет дают некоторые диетологи: после ужина обязательно уберите продукты со стола, вымойте посуду на кухне, даже по желанию вымойте там пол, плотно закройте кухонную дверь и выключите свет. Тогда вас уже не потянет заходить в это, всегда влекущее место в доме и перекусывать там, а также отправляться к холодильнику в ночное время.

♦ Вечером перед телевизором поставьте рядом с собой термос с зеленым чаем или отваром шиповника, фрукты. Уберите подальше конфеты, шоколад, печенье, пирожки. Пусть на самом видном месте в комнате всегда стоит ваза с благоухающими цветами (многие цветочные запахи отбивают аппетит) или блюдо с фруктами.

♦ Сократите количество жиров, но не исключайте их из рациона полностью. Многие не могут почувствовать себя сытыми, испытывают «голодный» стресс, если долго «сидят» на обезжиренных продуктах. Лучше включать продукты пониженной жирности в каждый прием пищи, тогда голод не будет так мучить.

♦ Проанализируйте свои привычки. Возможно, причина того, что вы не можете похудеть, коренится в пристрастии к определенным продуктам, которые дают прибавку в весе. Например, я знаю множество людей, которые обожают хрустящие картофельные чипсы и, не задумываясь, каждый вечер хрустят ими перед телевизором. Найдите возможность похрустеть чем-нибудь менее калорийным и более полезным для здоровья — например, морковкой.

♦ Несмотря на все эти строгости, иногда позволяйте себе отступление от правил. Если вы совсем откажетесь от своих самых любимых блюд, решимости похудеть хватит ненадолго. «Пищевой зигзаг» бывает просто необходим, но только изредка. Не отказывайте себе, если очень хочется съесть чего-нибудь вкусненького, просто старайтесь держать свои пищевые не очень полезные пристрастия в строгих границах. ■

#### Количество ккал в 100 г продуктов

Хлеб ржаной.....	190
Хлеб пшеничный.....	236
Сушки.....	330
Макароны.....	332
Сахар.....	375
Пирожное песочное...	424
Шоколад молочный...	541
Масло слив.....	748
Молоко коровье.....	58
Кефир жирный.....	59
Творог нежирный.....	86
Сметана 30%-ная.....	293
Мороженое (пломбир)...	226
Говядина.....	187
Куры.....	241
Свинина.....	333
Капуста белокопч.....	28
Картофель.....	83
Морковь.....	33
Огурцы.....	15
Свекла.....	48
Яблоки.....	46
Сливы.....	43
Клубника.....	41
Виноград.....	69
Бананы.....	88
Орехи фундук.....	704
Напитки типа колы.....	46



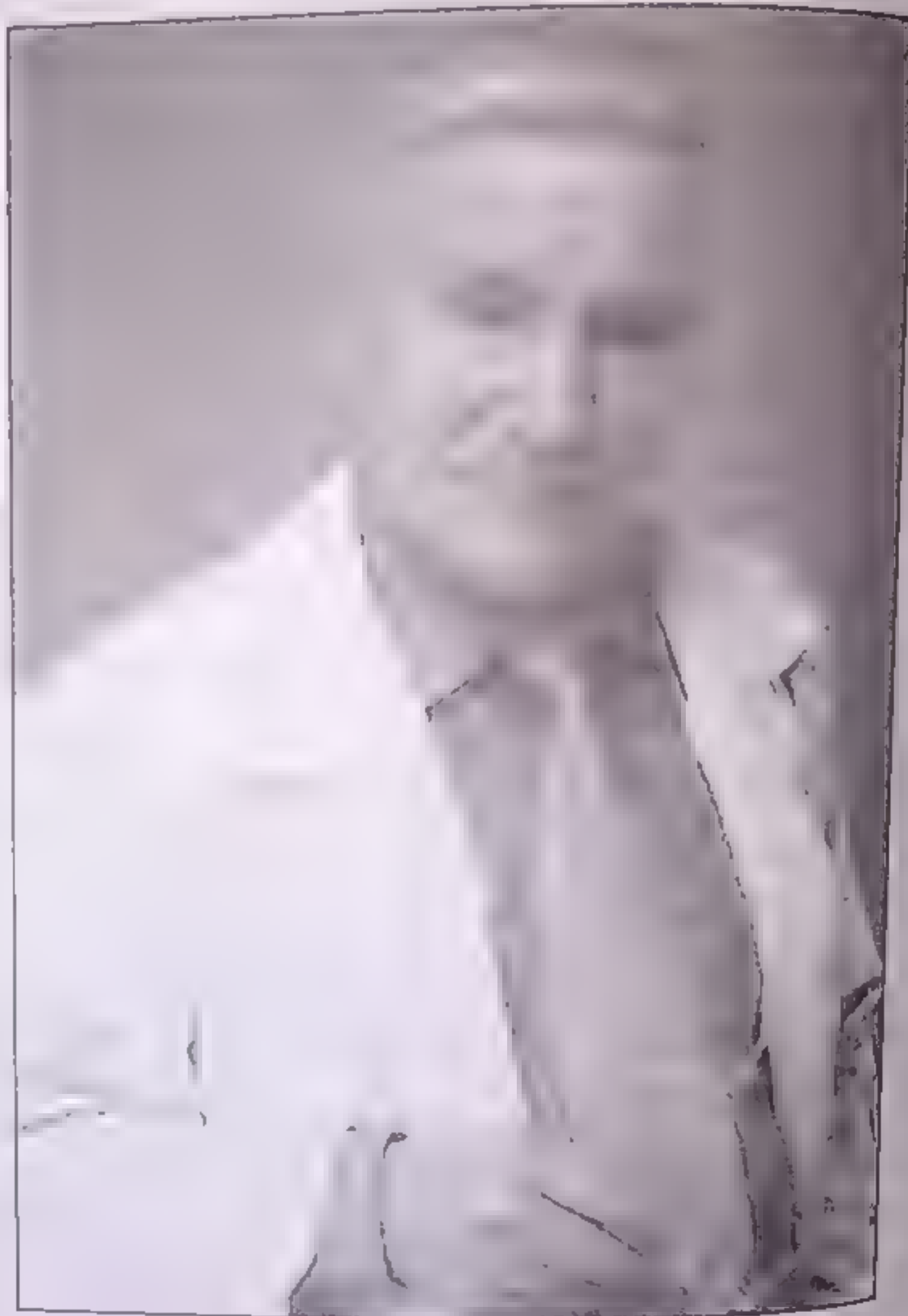
Валентина Ефимова

# ШУНТИРОВАНИЕ — ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СОСУДОВ

Операции на сосудах в нашей стране пока не так распространены, как на Западе. В США, например, ежегодно проводится 467000 таких операций, а в России — всего 10404.

О некоторых из них мы попросили рассказать опытного хирурга, доктора медицинских наук, почетного профессора Европейского университета, лауреата премии мэрии Москвы Александра Алексеевича Кутина.

На его счету множество успешных операций на артериях и венах.



— Александр Алексеевич, давайте сначала разберемся с терминологией. Что означает слово «шунтирование»?

— «Shunt» в переводе с английского — обходить препятствие. Если на внутренней стенке артерии образовалась выступающая в просвет атеросклеротическая бляшка и на нее «сел» один или даже несколько тромбов (сгустков крови), то прохождение крови по сосуду блокируется. Ткань, снабжающаяся кровью из этого сосуда, оказывается под угрозой некроза (омертвения). Чтобы так не случилось, хирурги ликвидируют препятствие, возникшее на пути кровотока, вшивая выше и ниже

блокированного участка сосуда концы искусственного сосуда — шунт, или байпас. По этому обходному пути и устремляется поток крови, несущий тканям кислород и питательные вещества (если это артерия), или уносящий продукты обмена (если была блокирована вена).

— А правда, что чаще всего шунты накладывают на коронарные артерии, снабжающие кровью сердце?

— Действительно, сердечно-сосудистая хирургия — это, можно сказать, венец всей хирургии. При коронарной реваскуляризации (восстановлении проходимости сосудов) делается обход суженного участка коронарной артерии, на-



ОВ

пример, за счет трансплантации фрагментов здоровой вены ноги или внутренней грудной, маммарной (от лат. *mammalis* — грудной), артерии этого же пациента. Часто создаются не один, а несколько таких обходных сосудистых шунтов, что существенно помогает снять приступы мучительной стенокардии у больного, уменьшить риск развития у него инфаркта миокарда.

Выбрать сосуды для шунтов, подготовить место для их вшивания — это очень тонкая и деликатная работа, которая требует тщательной подготовки. Операция, как правило, проводится в условиях искусственного кровообращения на остановленном сердце. Шунты поэтапно вшивают в стенку восходящей части аорты, длина которой 5-6 см, и соединяют с коронарными артериями.

Как известно, все артерии человека разделяются на крупные, средние и мелкие. Коронарные относятся к мелким, и суживаются они от устья до входа их веточек в миокард. Очень непросто вшить шунт в коронарную ветвь с диаметром в 1-4 мм. Поэтому работа при сшивании сосудов идет под микроскопом, с использованием тончайших нитей. Внедрение микрохирургической техники позволило расширить возможности операции, качественно изменить саму операцию и благодаря этому добиваться хороших результатов в лечении ишемической болезни сердца.

— Аортокоронарное шунтирование — не единственная операция в сосудистой хирургии?

— Эта технология используется около пятидесяти лет, но началась сосудистая хирургия с шунтирования периферических сосудов нижних и верхних конечностей. Коронарная реваскуляризация стала

логическим продолжением операций на крупных сосудах ног и рук, брюшной полости, шеи, которые более доступны для хирургов, чем сосуды сердца, и потому были объектом оперативного лечения еще в начале XX века. В основном их стали оперировать по той же причине, что и коронарные сосуды — из-за атеросклеротического поражения.

Отложение атеросклеротических бляшек на стенках крупных и средних артерий конечностей также приводит к сужению просвета (стенозу), закупорке просвета (окклюзиям, или облитерациям) сосудов и, как следствие — прекращению кровотока в них. Конечно, это происходит постепенно, с годами. Но рано или поздно из-за нарушения кровообращения в ногах, например, при облитерирующем атеросклерозе, человек начинает быстро уставать при ходьбе, не может ходить много, у него появляются боли в икроножных мышцах, и ему приходится останавливаться, пережидая их. Возникает так называемый «симптом перемежающейся хромоты». На фоне продолжающегося обескровливания, или ишемии, на бляшку в сосуде может «сесть» тромб, который полностью перекроет артерию, и тогда ситуация приобретает острый характер, так как может наступить некроз, то есть гангрена ноги. Здесь время идет на минуты. Счастье, если пациент вовремя окажется в специализированном отделении сосудистой хирургии, где с помощью УЗИ обнаружат место блокирования кровотока и быстро проведут спасительную операцию.

— Шунтирование?

— Не обязательно. Удаление тромба и восстановление кровотока можно сделать непосредственно через разрез или с помощью специ-



ального приспособления, вводимого по сосуду. Если таким способом не удастся ликвидировать препятствие, то производят шунтирование.

— Вы не раз упоминали, что шунты делают из вен или артерий. Расскажите, пожалуйста, об этом.

— Надо сказать, что в качестве шунтов, как правило, часто используют синтетические сосуды-протезы различной конфигурации. Но нередко, чтобы спасти артерию, жертвуют веной. У венозной системы такая особенность, что от одной крупной вены могут отходить несколько дублирующих сосудов (например, в ногах). Поэтому один из них можно использовать для протезирования заблокированной артерии. Венозная вставка оказывается достаточно прочной и на небольшом участке удерживает артериальный кровоток. К тому же для организма она «родная», поэтому и применяется достаточно широко. Синтетические протезы преимущественно используют при шунтировании крупных сосудов (аорты, подвздошной, бедренной, сонной артерий), так как крупным сосудам постоянно приходится испытывать давление мощного потока крови от работающего сердца.

— Получается, что вены добросовестно служат коллегам-артериям?

— Да, и не только в случаях шунтирования. Бывает, что после зашивания травмированной артерии она суживается, как перешеек в «песочных часах» (впрочем, это нередко происходит и при атеросклерозе). Чтобы ликвидировать такой дефект, производится аутотрансплантация фрагментом вены. Иными словами, на сужившийся участок артерии ставится «заплата».

За все годы, пока отрабатывались технологии операций на сосудах, пытались шунтировать и длинные

участки. Например, при повреждении крупных подвздошных артерий (они тянутся от аорты) делались такие операции, когда верх шунта накладывался на подключичную артерию (в области ключицы), а нижняя его часть — на бедренную артерию (на бедре). Но постепенно выяснилось, что на таком длинном участке байпас часто тромбировался. Поэтому от таких операций сегодня отказались. Хотя сами по себе они, безусловно, были уникальными. А вот операции по шунтированию подвздошных артерий, когда синтетический протез вшивается с одной стороны в аорту, а с другой — в одну или обе бедренные артерии, сейчас успешно и широко применяются. Они не менее уникальны, чем те, уже отошедшие в историю.

— Еще бы! Ведь, по сути, создается новый кровеносный сосуд, который тянется от уровня грудной клетки или живота до паха.

— Были и другие, не менее интересные операции, скажем, на уровне бедренно-подколенного сегмента. Дело в том, что на уровне колена крупная бедренная артерия разветвляется на три более мелких сосуда, которые снабжают кровью голень и стопу. В этих более узких артериях часто развивается атеросклеротический процесс. Но оперировать мелкие сосуды, как я уже говорил, очень сложно, хирургам приходится для этого применять микрохирургическую технику. К тому же у пациентов с облитерирующим эндартериитом и атеросклерозом шунтирующие операции по восстановлению кровотока в мелких артериях порой заканчиваются тромбозом в силу самой системы гемодинамики крови: на периферии, куда вливается кровь по шунтам-байпасам, сопротивление сосудов выше, чем при прохождении через



байпасы. Но все же, если из трех артерий голени хоть одна более-менее в хорошем состоянии, это позволит развиваться коллатералям — обходным путям кровоснабжения. И почему же тогда не рискнуть сделать операцию, сохраняющую человеку ногу и способность двигаться? Ведь сама методика шунтирования мелких (периферических) артерий нижних конечностей с использованием венозных сосудов отработана успешно. А для противодействия тромбообразованию, в конце концов, нужно принимать препараты-антикоагулянты. Кстати, это следует делать всем пациентам, перенесшим шунтирование.

— Между прочим, в нашей редакционной почте есть письмо с вопросом, как вести себя после шунтирования сосудов нижних конечностей.

— Периодически сдавать анализы крови, проверяя количество тромбоцитов и состояние протромбина, и оценивать два противоположных процесса — вязкость и антивязкость крови. Всем перенесшим операцию необходимо принимать препараты, разжижающие кровь и препятствующие тромбообразованию. Из самых простых это ацетилсалициловая кислота (тромбо-асс и аспирин), но есть и более современные средства, которые улучшают состояние сосудистой стенки на уровне микроциркуляции и качественные характеристики крови.

— Вы постоянно говорите о шунтировании крупных или мелких артерий, не упоминая вены. Им что, не обязательно создавать обходные пути нарушенного кровотока?

— Да нет. Просто хирургия венозных сосудов, или флебология, более молодая, хотя небольшие оперативные вмешательства, например, на поверхностных варикозных венах ног, выполнялись еще в древ-

ности. Артерия — это мощный сосуд с толстой стенкой, его удобнее оперировать и зашивать, у вен менее прочные стенки. Тем не менее сейчас флебология активно развивается — этого требует лечение таких чрезвычайно распространенных патологий вен, как варикозная болезнь и тромбофлебит (воспаление стенки вен с образованием тромбов). Они чреваты опасностью тромбоэмболии. (Эмболия — это острая закупорка сосуда каким-то нерастворимым субстратом, принесенным током крови. Этим субстратом (эмболом) может быть попавший в сосуды при внутрисосудистой инъекции воздух, могут быть части опухоли или оторвавшийся от стенки сосуда тромб — тромбоэмболия. — Прим. ред.) Это состояние представляет угрозу для жизни, когда единственной возможностью спасти человека становится экстренная операция. Вообще-то, это тема отдельного большого разговора. Хотелось бы рассказать не только об операциях на венах, но и о профилактике тромбоэмболии, главным образом легочной артерии.

— С удовольствием побеседуем с вами еще раз. А пока, Александр Алексеевич, скажите, почему мы отстаем по количеству операций шунтирования? Разве наши хирурги хуже американских?

— Наверное, для вас будет новостью, что авторами многих идей, используемых сегодня в мировой сердечно-сосудистой хирургии, были наши специалисты. Инженер В.Ф.Гудов создал сосудосшивающий аппарат лучшей в мире системы, доктор биологических наук Владимир Петрович Демихов предложил прямую реваскуляризацию миокарда при атеросклерозе сердечных артерий — маммарно-коронарное шунтирова-



ние, а наш хирург В.И. Колесов в 1964 году впервые в мире выполнил ее.

Все знают, что любую научную гипотезу в области медицины сначала проверяют на животных, и мы должны быть им благодарны за это. Кстати, по настоянию Ивана Павлова, известного физиолога, был сооружен памятник собаке. В сосудистой хирургии эксперименты на собаках открыли перед учеными новые возможности. Так, например, блестящий экспериментатор Демихов в московском подвале сумел «создать» собаку с двумя головами, и пересаженная голова жадно лакала молоко и облизывала палец ученого. Этот опыт логически продолжил работу нашего ученого А.И. Брюхоненко, создавшего в 1924 году автожектор, который поддерживал жизнь собачьей головы, отделенной от туловища, в течение 1 часа 40 минут. Участники Всероссийского съезда физиологов с изумлением наблюдали, как голова хлопала глазами, высывала язык и проглатывала кусочек колбасы. Именно это вдохновило известного писателя-фантаста А. Беляева на написание известного романа «Голова профессора Доуэля».

И потом, возвращаясь к вашему вопросу, не надо забывать, что на долю наших ученых — физиологов, биологов, генетиков — выпала не легкая доля. Многим из них пришлось отсидеть в сталинских лагерях, когда ученый мир других стран не стоял на месте.

В 1960 году, пользуясь хрущевской оттепелью, молодой профессор Кристиан Барнард из далекой и неведомой нам ЮАР приезжал к старенькому В.П. Демихову разузнать «собачьи» тайны в области пересадки сердца. Несомненно, он многое почерпнул для проведения первой в мире фантастически смелой опера-

ции по пересадке сердца человеку, которую затем повторили многие специалисты, в том числе и наши.

Кроме того, у нас слишком долго довольствовались передовыми технологиями в области ракетостроения, а сердцем человека не занимались. Я считаю, что технический прогресс страны отражает именно сердечная хирургия. Хорошо помню, как, еще будучи молодым аспирантом, я участвовал в операциях аортокоронарного шунтирования, проводившихся в московской городской больнице скорой помощи. Наблюдая, как умело работали ловкие руки коллег, в то же время с горечью отмечал беспомощность, скудность, «идейную старость» технического обеспечения такой сложной операции. Увы, умным головам и умелым рукам наших врачей и сегодня недостает технического подспорья.

В то же время нельзя уповать только на аппаратуру и технологии. Работая тридцать лет назад хирургом в Африке, я беседовал с одним кардиологом — непосредственным участником клинических экспериментов Барнарда. «Даже молодое пересаженное сердце быстро стареет в больном теле, а тканевая несовместимость добивает его», — говорил он. — Поэтому, по-видимому, реваскуляризация миокарда станет самой распространенной операцией для лечения ишемии миокарда». А еще мы с ним тогда говорили, что самое главное — это профилактика гипертонии и атеросклероза, а значит, и ишемической болезни сердца. Просто надо вести здоровый образ жизни — умеренно питаться (с ограничением поваренной соли), исключить курение, а главное — побольше двигаться. Если бы все придерживались такого режима, то работы у хирургов намного поубавилось.



Наталья Полосина, врач

# КАК И ЧЕМ УНЯТЬ БОЛЬ



Фото Л.В. Васильевой

**Боль бывает нестерпимой, и реклама услужливо предлагает избавляться от нее с помощью всевозможных препаратов. Она утверждает: выпил таблетку — и ничего не болит. Но, увы, не все так просто. Чтобы получить наибольший эффект, для каждого вида боли нужен свой препарат.**

## Истоки боли

Ученые на протяжении многих лет занимаются изучением механизмов возникновения и распространения боли. Было выяснено, что боль рождается на уровне периферических рецепторов (чувствительных нервных окончаний), называемых болевыми. Они распределены по кожному покрову, связкам, мышцам, надкостнице, плевре, брюшине. В результате раздражения этих рецепторов и возникает боль. Начиная с определенной силы раздражения, болевой сигнал благодаря особым передатчикам-медиаторам — биологически активным веществам (простагландинам и другим), вырабатываемым нервными клетками, — преобразуется в электрический импульс. Сообщение о раздражении болевых рецепторов передается



по нервным волокнам от периферии к спинному мозгу, где производится первый контроль болевого ощущения. Затем это сообщение достигает коры головного мозга, и на этом уровне боль становится осознанной.

Но в механизме боли имеет место не только раздражение болевых нервных рецепторов. При болях в спине, например, взаимодействуют три фактора: боль — спазм мышц — перегрузка двигательного нервного центра в соответствующем сегменте спинного мозга. Боль вызывает защитный мышечный спазм с ограничением движений, который, в свою очередь, вызывает перегрузку затронутого двигательного сегмента спинного мозга в позвоночнике. Перегрузка опять приводит к обострению боли. Чтобы разорвать этот порочный круг, необходимо воздействовать на три перечисленные фактора сразу.

- ♦ Для снятия боли, прибегают к обезболивающим средствам общего действия, а также к местному лечению, вплоть до инъекций в очаг поражения.

- ♦ Для снятия спазма мышц используют тепло, фармакологические препараты, расслабляющие мышцы, и массаж с применением различных мазей, гелей, линиментов (средств более жидких, чем мази).

- ♦ Для снятия мышечной перегрузки больному месту следует дать покой.

Чтобы в дальнейшем защитить позвоночник, необходимо его разгрузить — посредством укрепления мышц пораженной области (внутренняя разгрузка) и посредством использования шейного или поясничного корсета (внешняя разгрузка).

## Обезболивающие средства

Обезболивающие средства (анальгетики) должны сочетать в себе высокую эффективность и хорошую переносимость (правда, на практике нередко бывает, что высокоэффективные препараты переносятся хуже). Случается, что человек, уставший от боли, глотает таблетку за таблеткой, а это недопустимо, ведь некоторые анальгетики или их сочетания могут быть не рассчитаны на частый или длительный прием. Кроме того, как и другие медикаменты, они имеют свои показания, противопоказания и побочные действия. Иногда бывает сложно из всего многообразия подобрать для себя нужное средство, но тем не менее обращаться за советом к провизору в аптеке — не стоит. Он, безусловно, специалист в своей области, но все-таки не врач, поэтому не всегда может дать достаточно квалифицированную консультацию.

Для каждого вида боли существует свой анальгетик, то есть в разных случаях более эффективны разные препараты.

Анальгетики, которые называют *периферическими* (периферического действия), воздействуют на боль непосредственно на уровне очага поражения, препятствуя раздражению нервных окончаний и передаче боли (блокируют образование передатчиков боли — простагландинов). Такие обезболивающие средства используются для снятия слабых или умеренных болей. К ним относятся анальгин, амидопирин, парацетамол и др.

*Центральные* анальгетики (центрального действия) действуют на уровне головного и спинного мозга и подобны естественным гормонам — эндорфинам, которые секрети-



руются нервными клетками, чтобы бороться с болью. Центральные анальгетики служат мощным обезболивающим средством и применяются для купирования болей высокой интенсивности. В большинстве своем они включены в список наркотических средств или средств, стимулирующих центральную нервную систему, и в тяжелых случаях применяются строго по назначению врача, например при онкологических заболеваниях, при больших травмах. Однако иногда, в более легких случаях, они используются в малых дозах в составе комбинированных препаратов, как, например, центральный анальгетик кодеин в препаратах пенталгин и седалгин. В таких комбинированных препаратах дозы веществ могут быть небольшими, но эти вещества взаимно усиливают (потенцируют) действие друг друга.

К сильным обезболивающим центрального действия относится и ряд препаратов ненаркотического действия, таких как трамадол (синоним трамал), буторфанол (синоним стадол). Но они могут вызывать неприятные побочные эффекты, поэтому их назначает только врач. Кроме того, они не обладают противовоспалительными свойствами и не могут кардинально помочь справиться с болью, например при невралгии или спондилоартрозе (обменном нарушении в межпозвонковых суставах), артрозах других суставов, а также не могут надолго купировать болевые ощущения при миозите (воспалении мышцы) и остеохондрозе (также обменном нарушении в позвоночнике, как и при спондилоартрозе, но более серьезном — с дегенерацией тканей, с захватом межпозвонковых суставов, межпозвонковых дисков и костной ткани).

На уровне мозга «работают» и *антидепрессанты* (средства против депрессии, пониженного настроения). Они очень эффективны в комплексе с анальгетиками, особенно когда очаг давно ликвидирован, но в провоцирующих условиях ощущение боли мозгом воспроизводится автоматически. Современные поколения антидепрессантов легко переносятся и успешно применяются не только в психиатрии, но и в неврологии, гастроэнтерологии, гинекологии. К тому же антидепрессанты можно безопасно принимать длительное время (в отличие от анальгетиков, рассчитанных на оказание скорой помощи).

К анальгетикам (в основном периферического действия) относится *парацетамол*. Это широко распространенный препарат, поэтому остановимся на его свойствах более подробно.

Парацетамол применяют как самостоятельно, так и в составе с другими фармпрепаратами, усиливающими его обезболивающее действие. В чистом виде он выпускается под следующими фирменными названиями: ацетаминофен, долипран, мексален, парамол, фебрицет, а также в свечах: тайленол, панадол. Для детей и подростков выпускаются калпол, сифенол, панадол бэби и инфант, долипран.

Парацетамол используется при болях малой и средней интенсивности (головная и зубная боль, невралгия, мышечная боль — миалгия, травма, ожог). При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта лучше использовать свечи с парацетамолом.

Препарат обладает слабым противовоспалительным действием, поэтому при болях в спине высокой интенсивности, вызванных остеохонд-



розом, грыжей межпозвонкового диска, при суставных болях иного происхождения он не эффективен.

Ярко выраженным обезболивающим действием обладают пливалгин, ибуклин (в таблетках). В них входят парацетамол и препараты других групп. Они не только обезболивают, но и помогают снять мышечный спазм и справиться с тревожным состоянием, вызванным болевым синдромом.

Входящие в состав препаратов с парацетамолом другие фармакологические компоненты способны подавлять воспаление, в некоторой степени снимать отечность тканей, нервных корешков. Обезболивающие средства смешанного состава могут оказать быструю помощь при сильной боли в спине и болях другого происхождения, но для длительного лечения их не назначают.

### Спазмоанальгетики

Очень популярны препараты, имеющие общее название — спазмоанальгетики. Они содержат вещества двух групп — анальгетики (обезболивающие) и спазмолитики (сняющие спазм). К спазмоанальгетикам относятся баралгин, спазмалгон (спазган), триган и др. Это тоже комбинированные, или смешанные, препараты. Их прием приводит к ослаблению мышечного спазма путем прямого действия на мышечные клетки. Механизм действия прост: снимается мышечный спазм — боль уменьшается. Однако надо уточнить, какая именно боль и какой мышечный спазм.

Вспомним анатомию. Мышцы человека бывают двух основных видов. Мускулатура полых органов и сосудов — это гладкая мускулатура. Она не имеет отношения к скелетной му-

скулатуре (поперечнополосатой) — например, к мышцам спины или к мышцам конечностей, обеспечивающим движение в суставах. Так вот, спазмолитики снимают спазм только гладкой мускулатуры. Поэтому спазмоанальгетики хороши при болях, связанных с желчным пузырем, почечной колике, желудочно-кишечных болях, болях при заболеваниях мочевого пузыря и мочеточников. Эффективны они и при головных болях, вызванных спазмом сосудов мозга. В этом случае подойдет баралгин, содержащий два спазмолитика и один анальгетик (анальгин), он и снимет спазм гладкой мускулатуры (сосудов), и подействует обезболивающе.

При болях в спине, вызванных остеохондрозом и подобными заболеваниями, где имеется спазм поперечно-полосатой мускулатуры, спазмоанальгетики применять нет смысла. Спазмолитики здесь окажутся «балластом». «Работать» будут только анальгетики, и действие препарата в целом в этом случае не слишком эффективно. К чистым спазмолитикам, которые можно принимать самостоятельно, относятся но-шпа, папаверин, дибазол и др.

Препараты, снимающие спазм поперечно-полосатых (скелетных) мышц, называются антиспастическими, или релаксантами. Они успешно применяются при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата. На мышцы они действуют через центральную нервную систему, поэтому их тоже условно можно назвать центральными. К ним относятся сирдалуд, мидокалм и др. К сожалению, у них много побочных действий, поэтому перед приемом нужно проконсультироваться с невропатологом.



## НПВП

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) в отличие от обычных анальгетиков и спазмоанальгетиков не только снимают боль, но и активно лечат, так как у них выражены противовоспалительное и противоотечное свойства.

Название «нестероиды» было присвоено этой группе, чтобы отличать их от других противовоспалительных лекарств (кортизола, дексаметазона, кеналога и т.п.) — аналогов кортикостероидных гормонов.

Первым нестероидным противовоспалительным средством стал аспирин. Еще с древних времен была известна способность некоторых веществ успокаивать боль и снижать жар (то, что эти вещества еще обладают и противовоспалительным действием, известно не было). В средние века для снятия боли использовали отвары и настои коры белой ивы. Но только в конце XIX века из нее было выделено, а потом и синтезировано действующее вещество — аспирин, или ацетилсалициловая кислота (от лат. «salix» — ива). Появившись в продаже в 1900 году, он произвел настоящий фурор.

Помимо болевого синдрома аспирин помогает справляться со многими другими проблемами: риском развития инфаркта миокарда, сосудистых осложнений, тромбоза, а также с различными воспалительными заболеваниями суставов. Однако аспирин не предназначен для снятия сильных болей, так как для этого потребовались бы огромные его дозы, а он, к сожалению, плохо влияет на желудок. В настоящее время на смену аспирину пришли более мощные препараты.

Часто нестероиды путают с анальгетиками, однако механизм

купирования болей у этих препаратов несколько иной. Нестероиды убирают боль, воздействуя не только на передачу импульса, но и на причину боли — воспаление. Поэтому эффект от приема этих препаратов более сильный. К тому же они удобнее в использовании. Иногда довольно 1-2 таблеток в день, чтобы избавиться от неприятных ощущений в спине или боли в суставах.

Переносимость НПВП зависит от индивидуальных особенностей организма. Основным противопоказанием к применению нестероидов остается (как и для всех анальгетиков, но в большей степени) заболевания желудочно-кишечного тракта. Абсолютное противопоказание — язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания, сопровождающиеся образованием эрозий. Кстати, нестероиды способны и спровоцировать их развитие. Поэтому препараты НПВП рекомендуют запивать киселем, альмагелем, принимать после еды.

Вообще, эти препараты безопаснее использовать в ректальных (прямокишечных) свечах. Обычно достаточно курса в 2-3 дня, чтобы боль в спине прошла. В свечах выпускаются НПВП простого состава: диклофенак (вольтарен, диклонат-П), индометацин, напроксен, пироксикам (эразон).

НПВП комбинированного состава — пирабутол, или реопирин (амидопирин+бутадион). Такие препараты всегда оказывают более сильное действие.

Зачастую пациент жалуется, что никакое лекарство не помогает. Причина проста — торговых названий у препаратов много, а действующее вещество там одно. Поэтому в аннотации прежде всего надо об-



ращать внимание именно на действующее вещество и внимательно читать инструкцию по применению.

К самым безопасным средствам борьбы с болью относятся мази, растирки, линименты. Их можно применять самостоятельно. Однако надо помнить, что усиленное втирание мазей при остром процессе может вызвать еще большее обострение. В остром периоде рекомендуется применять противовоспалительные мази или кремы, в состав которых входят все те же НПВП (фастум-гель, диклофенак и т.п.). Более эффективны растирки, содержащие раздражающие компоненты, например диклоран Плюс.

Для лечения хороши мази, улучшающие кровообращение в пораженной области и тем самым снимающие отечность, а значит, и боль (никофлекс, финалгон).

При хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата для профилактики обострений используют гомеопатические мази (например, арнику) и ароматические масла. Мази и растирки применяют только при умеренных болях, при сильных болях пользы от них немного. Возможны также варианты, когда используется смесь из мазей и обезболивающих растворов, например мази на новокаиновой и лидокаиновой основе.

Как видим, способов справиться с болью много, но не всегда самостоятельно можно сориентироваться в таком многообразии препаратов. Поэтому все-таки лучше всего по поводу лечения консультироваться с врачом.

Среди множества болезней, отягощающих жизнь человека, есть одно весьма распространенное заболевание, возникающее вследствие различных нарушений в работе мочевого пузыря (одного из органов системы мочевого выделения). Это недержание мочи. Вообще, процессы выделения из организма конечных продуктов обмена веществ считаются слишком интимной темой для обсуждения, поэтому многие больные из-за ложного чувства стыда очень неохотно рассказывают о своем состоянии даже врачу (что, конечно, неправильно — врачу можно и нужно рассказывать все).

Если вас что-то беспокоит в работе мочевого пузыря, воспользуйтесь тестом, который поможет в первом приближении определить, стоит ли бить тревогу.

Отвечать на вопросы теста следует только «да» или «нет».

1. Замечаете ли вы непроизвольное выделение мочи при кашле, чихании или во время смеха?
2. Случается ли у вас выделение мочи при резких движениях, поднятии тяжестей, выполнении физических упражнений?
3. Выделяется ли у вас моча при вставании со стула, при подъеме по лестнице?
4. Спите ли вы всю ночь спокойно, не просыпаясь из-за потребности сходить в туалет?
5. Выделяется ли у вас непроизвольно мочи больше, чем несколько капель?
6. Мочитесь ли вы чаще, чем каждые два часа?
7. Чувствуете ли вы всегда сильные позывы к мочеиспусканию?
8. Часто ли вы встаете ночью в туалет?
9. Бывает ли у вас ночное недержание мочи?



Дмитрий Макунин

# Домашняя Диагностика (мочевой пузырь)

10. Перестали ли вы в последнее время контролировать работу своего мочевого пузыря?
11. Часто ли вы мочитесь, выпив чай, кофе, спиртное?
12. Чувствуете ли вы сильные позывы к мочеиспусканию, услышав журчание воды?
13. Выделяется ли у вас моча самопроизвольно, без позывов к мочеиспусканию?
14. Находясь на сквозняке, хочется ли вам сразу в туалет?
15. Происходит ли у вас непроизвольное выделение мочи в течение всего дня?
16. Бывает ли иногда так, что вам хочется в туалет, но там вы не можете помочиться?
17. Чувствуете ли вы иногда после мочеиспускания, что ваш мочевой пузырь опорожнился не полностью?

18. Замечаете ли вы, что моча стала выделяться слабее?

19. Требуется ли вам много времени для мочеиспускания?

Если вы ответили «нет» на все вопросы теста, кроме 4-го, с вашим мочевым пузырем все в полном порядке. Но все же не стоит переохлаждаться, чтобы в дальнейшем не возникло неприятных проблем в этом деликатном деле.

Если же вы ответили «да» на большинство заданных вопросов, вам срочно нужно принимать меры для укрепления мочевого пузыря, так как у вас явные признаки недержания мочи. Если вы ответили «да» на первые три вопроса, высока вероятность того, что недержание мочи вызвано у вас физическим напряжением.

Если вы ответили положительно на большинство вопросов с 5-го по 14-й — у вас острое недержание мочи; а с 15-го по 19-й — вы страдаете постоянным недержанием мочи. Вам необходимо тренировать свою тазовую мускулатуру, освоить диафрагмальное дыхание, укреплять мышцы сфинктера мочевого пузыря, например сдерживанием мочеотделения при погружении в воду и т.д. А вот поднимать что-то тяжелое можно, только слегка присев.

Если результаты теста насторожили вас или вызвали сомнения, обязательно сходите к врачу.





Юлия Кириллова

# СПИТЕ СЛАДКО!



Д  
л  
с  
в  
с  
р  
П  
в  
ка  
к  
ка  
сн  
А  
ча  
во  
сл  
из  
веч  
при



**Каждый раз, перед тем как лечь спать, мы выполняем определенные действия, которые могут облегчить засыпание или, наоборот, спугнуть сон. Неспешная вечерняя прогулка, теплая ванна или душ, стакан молока, пожелание спокойной ночи — все это может стать своеобразным ритуалом.**

**Повторяясь изо дня в день, он сработает как сигнал к засыпанию, как рефлекторное снотворное.**

**А расстройства сна чаще всего возникают в тех случаях, когда мы изменяем своим вечерним привычкам.**

## **В какое время ложиться спать?**

Жизненная активность организма снижается вечером — примерно к 21-23 часам. Если лечь спать раньше, когда все внутренние системы активно действуют, получится, что их работа искусственно сдерживается. А если припоздниться, то трудности засыпания будут связаны со слишком глубоким торможением функций организма, проявляющимся нехваткой воздуха, учащенным сердцебиением, внезапной потливостью.

Каждый из нас знает, как трудно бывает заснуть, если пропустишь свое привычное время. Возвращаясь поздно из гостей, думаешь: только бы коснуться головой подушки — и провалиться в сон. Как бы не так! Долго крутишься с боку на бок, а заснуть не удается. Наш организм сопротивляется запоздавшей команде «спать», потому что он послушен только биологическим часам. Кстати, это легче всего заметить при перелетах на большие расстояния или при переводе часов на летнее или зимнее время. В таких случаях организм вынужден перестраивать свои биологические часы, и, пока этого не произойдет, сон будет нарушен.

Приверженцы йоги считают, что организм лучше всего восстанавливает свои силы в промежуток от 22 до 24 часов. Эти часы до полуночи они приравнивают к двум часам после нее. В соответствии с этим, чтобы утром чувствовать себя бодрым и работоспособным, йоги советуют ложиться спать не позднее 21 часа 30 минут. А если этого правила придерживаться постоянно, то «молодильный» эффект обеспечен.

## **Важные условия**

Врачи утверждают, что спать лучше всего в помещении, где температура не превышает 16-18°C, при этом комната должна быть хорошо проветренной.

Качество сна зависит и от ночного белья. В Европе до XVI века спали обнаженными из-за боязни привидений. Считалось, что голого злые духи не трогают. В наше время существует целая отрасль, производящая ночное белье. Хлопчатобумажная ткань или фланель, хорошо впитывающие пот, — наилучшие ткани для пижамы или ночной рубашки. Кстати, пижамы стали извест-



ны европейцам благодаря индийским воинам из Пенджаба (от этого названия и произошло слово «пижама»). Моду на женские пижамы ввели Коко Шанель и Грета Гарбо. Арабская выходная одежда — «халат» — перекочевала к нам тоже в качестве удобного ночного туалета.

### Удобная постель

Не припоминаете, как вам спалось на новом месте — в гостях, в поезде, доме отдыха или гостинице? Большинство ответят, что плохо. Причина — годами выработанный рефлекс, привычка к собственной кровати и ее месту в квартире.

У каждого должна быть своя отдельная, достаточно просторная (шириной не менее 90 см) постель. Меняя положение не реже чем через 40 минут, спящий двигается, устраняя застой крови в том или ином органе.

Очень важно выбрать постель, подходящую по мягкости. Дело не в капризах «принцессы на горошине», а в положении позвоночника. Постель не должна быть слишком мягкой — тогда мышцы трудно расслабить, но если она слишком жесткая, то сильное давление на мышцы и кожу будет мешать сну. Идеально, когда позвоночник спящего человека расположен так же, как у стоящего прямо. Именно при такой ослабленной позиции вес равномерно распределится, а мускулы максимально расслабятся.

Постель должна быть ровной — у тех, кто спит на продавленной кровати, изгибы позвоночника неправильные, а из-за этого может ухудшаться кровоснабжение спинного мозга. При неестественных изгибах позвоночника нервные окончания могут быть зажаты.

Хороший матрас должен обладать достаточной теплопроводностью, поэтому синтетические матрасы из «недышащих» материалов не годятся.

### Как расположить кровать

Если вам доведется совершать экскурсии по музейным опочивальням России — княжеским и царским хоромам, дворянским усадьбам и дворцам вельможных богачей, вы сможете заметить, что кровати в них обычно расположены изголовьем к северу. Некоторые ученые утверждают: если у лежащего человека голова обращена к северу, то магнитное поле земли оказывает на него благотворное воздействие.

Очень любопытные правила диктует популярное древнекитайское искусство жить в гармонии с природой — фэн-шуй.

Приверженцы фэн-шуй считают, что каждый аспект нашей жизни находится под влиянием движения планет. И чтобы обрести спокойный укрепляющий сон, важно тщательно выбрать место для спальни. Взрослым и пожилым людям больше подойдет комната с окнами на запад — из-за проникающих в помещение мягких лучей заходящего солнца. А детям лучше предоставить помещение с окнами на восток, чтобы в их комнату заглядывал радующий утренний свет.

Китайские мудрецы рекомендуют располагать кровать в зависимости от года рождения и знака зодиака: петух — головой на запад; собака — на запад, северо-запад; кабан — на север, северо-запад; крыса — на север; бык — на север, северо-восток; тигр — на восток, северо-восток; кролик — на восток; дракон — на восток, юго-восток; змея — на



юг, юго-восток; лошадь — на юг; овца — на юг, юго-запад; обезьяна — на запад, юго-запад.

Древние исповедники фэн-шуй не советовали располагать кровать под прямым углом к стене и напротив окна, свет из которого затрудняет сон. Они также были против установки кровати параллельно балке перекрытия и в мансарде со скошенным наклонным потолком. Издавна китайцы не позволяли вешать зеркало у ног — верили, что, случайно увидев себя в зеркале, душа, которая во время сна покидает тело, испугается сама и испугает своего хозяина.

### Удобная подушка

Подушка — предмет особых забот. Если она слишком высокая, то подбородок прижат к груди, дыхание затруднено, мышцы шеи напряжены, если слишком низкая — искусственно изгибается позвоночник.

Подушка не должна быть очень мягкой, иначе голова в ней «тонет» и перегревается. Принятые на востоке оздоровительные системы предлагают вместо подушек пользоваться плотными валиками. Но привыкнуть к валику не так-то просто. Попробуйте следующее: лежа на спине, расположите валик под шеей, не искривляя ее. Если спустя пару недель ощущение неудобства исчезнет, значит, все в порядке, и вашему позвоночнику искривление не грозит.

На Руси всегда были любители спать на полене, изготовленном из осины или березы. Сделать его несложно: ошкурьте дерево и отшлифуйте. Диаметр ствола — примерно 8 см, длина — 15 см. Чтобы полено не перекатывалось, стоит срезать его с одной стороны по всей

длине на 2 см. Таким образом, высота «подушки» будет 6 см.

Многолетние пользователи подобных чурбаков утверждают, что целебная сила дерева просто чудодейственна. Поленья не только нормализуют сон, но и помогают избавиться от множества болезней.

Многие используют в качестве подушки наволочку, набитую галькой, гречишной шелухой, листьями мяты, герани, душицы, лавра, орешника, лепестками роз и сосновыми иголками. Некоторые просто кладут под подушку горсть хмеля или березовый веник. Можно повесить над изголовьем мешочек с корнями валерианы.

А поклонники йоги предпочитают вообще обходиться без подушки, утверждая, что таким способом можно улучшить мозговое кровообращение и к тому же притормозить образование морщин на лице и шее.

Однако низкая и твердая подушка не подходит для больных с сердечно-сосудистой недостаточностью или бронхиальной астмой. Им требуется держать голову повыше. ■





Татьяна Абрамова

# ПОДРОСТОК УЧИТСЯ ЧИТАТЬ



Мно  
жал  
что  
уде  
труд  
связ  
В так  
обыч  
прин  
жест  
но это  
к успе  
слиш  
в отве  
и нака  
могут  
Но про  
решат  
скорее  
ребенк  
трудно  
упущен  
Как быт  
Ответ н  
можно п  
в моско  
быстро  
Олега Ан



Ся  
ь

**Многие родители жалуются на то, что с 12-14 лет у детей начинаются трудности, связанные с учебой. В таких случаях обычно принимаются жесткие меры, но это не приводит к успеху. Подростки слишком ранимы, в ответ на упреки и наказания они могут замкнуться. Но проблему надо решать как можно скорее, иначе ребенку будет трудно наверстать упущенное. Как быть? Ответ на этот вопрос можно получить в московской Школе быстрого чтения Олега Андреева.**

О методиках, разработанных Олегом Андреевичем Андреевым, в нашем журнале уже рассказывалось. Но появляются новые читатели, а проблема обучения подростков настолько типична, что к ней придется возвращаться еще не раз.

По мнению преподавателя Школы быстрого чтения Татьяны Борисовны Исаковой, самая большая беда состоит в том, что подросток относится к учебе как к тяжелому, нудному труду. Вот эту установку надо изменить в первую очередь. А формируется она во многом потому, что дети к своим 12-14 годам не умеют усваивать информацию.

Готовясь дома к урокам, ребенок зачастую делает это неправильно. Стремится не понять, а заучить материал, вы зубрить. Но ведь то, что зубрил, трудно вспомнить. В начальной школе он худо-бедно справляется, но предметов становится все больше, и зубрежка уже не помогает.

Если человек, заучивая материал, мало вникает в смысл, он потом не может его воспроизвести. К тому же, чтобы успевать по всем предметам, нужно читать, и читать много. А подросток оказывается не в состоянии поспевать за таким обилием информации, потому что с раннего детства у него закрепились навыки традиционного, архаичного, чтения. Говоря проще, современные подростки не умеют читать правильно. Они, как правило, читают весь текст подряд про себя, не зная, как извлечь из него нужную информацию. Не могут пересказать прочитанное, потому что своих слов не хватает — мешают скудный словарный запас, неразвитая речь. Воображение у всех детей, в том числе и подростков, как правило, очень богатое, но они не в состоянии подключать его к процессу чтения и понимания прочитанного.

— Татьяна Борисовна, многим родителям знакома эта ситуация. Причем большинство пап и мам смиряются с ней, считают, что из нее нет выхода.

— Нет, почему же, выход есть. Его предлагает Школа быстрого чтения академика Олега Андреева. Школа работает очень давно, в этом году мы отмечаем юбилей — 35 лет со дня ее основания. За это время созданы уникальные, не имеющие аналогов в мире методики, которые помогают любому человеку, начиная с 10 лет, повысить



скорость чтения, а следовательно и обучения, в десятки раз. Более того, у каждого к окончанию школы резко улучшается память, развивается внимание и воображение, помогающее понять и запомнить прочитанное. Наши слушатели обнаруживают у себя способности, которые считаются привилегией только высокоодаренных личностей.

Закончив курс обучения, все, в том числе и школьники, кто жаловался на плохую память, быстро запоминают длинные ряды слов (порой на незнакомых языках), сложные таблицы чисел, формулы, многостраничные тексты и прочую информацию. Границы их памяти расширяются в 5-10 раз. Многие дети, прошедшие обучение в Школе, претендуют на то, чтобы попасть в Книгу рекордов Гиннеса. Например, имя школьницы Светланы Архиповой уже в нее занесено...

После разговора с Татьяной Борисовной Исаковой, я решила сопоставить некоторые факты и цифры. Известно, что при медленной скорости чтения человек способен удержать в памяти 1200 знаков в минуту, при быстрой — 3000 знаков. Под знаком понимается каждая буква или цифра текста, кроме знаков препинания. Я подсчитала, что 3000 знаков — это примерно 500 слов. По свидетельству Татьяны Борисовны, большинство людей сегодня, как и сто лет назад, читают со скоростью в 250-300 слов в минуту. А Светлана Архипова прочла брошюру, которую ей предложила экзаменационная комиссия, со скоростью 61 тысяча знаков (то есть больше 10 тысяч слов) в минуту. Фантастический результат!

На самом деле подобная скорость чтения — отнюдь не редкое явление. Современный английский

писатель Д.Микеш в одном из своих очерков пишет: «Я был потрясен, узнав, что сенатор С. прочитал «Историю двух городов» Чарльза Диккенса за 30 минут. А на «Трех мушкетеров» у него ушло не более 16 минут»!

По воспоминаниям А.Новикова-Прибоя, Горький читал журналы так: взяв первый журнал, он начинал скользить по страницам взглядом сверху вниз по вертикали. Закончив с одним журналом, принимался за другой, как по ступенькам, спускаясь по странице взглядом, на что у него уходило менее минуты. Новиков-Прибой решил устроить Горькому небольшую проверку. Он выбрал из этих журналов несколько статей, сам прочитал их (на что у него ушло несколько часов) и на следующий день заговорил о прочитанном. Каково же было его удивление, когда Алексей Максимович с поразительной легкостью приводил по памяти не только все факты, но даже мелкие детали прочитанного.

Когда мы вновь встретились с Татьяной Борисовной Исаковой, я поинтересовалась, являются ли такие способности уделом лишь выдающихся людей.

— Такие возможности открываются перед любым ребенком, прошедшим курс обучения в Школе Олега Андреева, — ответила она. — Но есть некоторые особенности. В нашей Школе легко учиться детям 10-11 лет, поскольку интерес к учебе у них еще не пропал, и взрослым, так как у них достаточно сильная осознанная мотивация, а вот подростки — наша особая забота. Помимо учебы у них появляются совершенно другие интересы. В подростковом возрасте потребность в друзьях ощущается так остро, что



родители вообще отходят на задний план. Дети стремятся обособиться от мира взрослых и создать свой собственный. Это нормально, потому что иначе они не смогут стать самостоятельными личностями. Работать с подростками сложно — к каждому нужен особый подход. Но в то же время интересно, поскольку они живо откликаются на все новое, неожиданное и всегда рады искреннему участию.

Чтобы подросток полюбил чтение и ему понравилось учиться, нельзя постоянно твердить: читай, перескажи, вообрази... Нужна очень сильная и значимая для него мотивация. То есть необходимо сделать так, чтобы он заинтересовался самим процессом. Именно этого мы и добиваемся на занятиях. Мы нашли единственный, с нашей точки зрения, метод обучения, в который вовлекается самый неуправляемый подросток. Этот метод — игра.

— Татьяна Борисовна, но как, играя, можно развить скорость чтения в несколько раз или заставить полюбить читать книжки?

— Игра нужна ребенку в любом возрасте. Для подростка игра — это возможность проявить свои лучшие качества, показать себя лидером или более взрослым, завоевать доверие друзей. Все наши тексты, по которым обучаются подростки, интересны и познавательны. А ведь подросток особенно любознателен. Скучный текст он читать и пересказывать не станет.

Занятия у нас не носят жесткого характера, то есть это не лекция преподавателя и не опрос выученного дома задания, это — живой диалог-игра, в процессе которой подросток настраивается на серьезную работу, в том числе — на обучение правильному чтению.

Нет в Школе и жесткой системы оценок. Здесь оценка — это скорость чтения, которую определяют на уроках сами ребята через различные коэффициенты. А поскольку привычных оценок нет, то нет и страха, подросток не боится сказать что-нибудь не то, увидеть неодобрение в глазах сверстников. Даже если он делает что-либо неправильно, ему всегда доброжелательно подскажут, и опять же не в форме поучения, нотации, а в процессе игры...

Я побывала на занятии, которое вела с подростками Татьяна Борисовна, оно было посвящено развитию речи. Ребята за определенное время, то есть за две минуты, должны были прочитать текст — громко, с выражением, но в обычном режиме, как и положено читать вслух. Когда тот же самый текст нужно было прочитать так же громко, но скороговоркой, началось нечто невообразимое. Ребята устроили соревнование — кто-то читал очень быстро, кто-то — медленно, некоторые вообще не успевали проговаривать фразы. Сразу определились лидеры. Как же победно горели их глаза! Были и казусы. Один мальчишка за 30 секунд прочитал двухминутный текст, но в ответ на просьбу пересказать его, не смог вспомнить ни слова. И хотя над ним никто не насмехался, по выражению глаз я поняла, что он ночь спать не будет, а на следующем занятии станет первым.

Потом ребята играли собственно в скороговорки. «Дали Клаше кашу с простоквашей», «от топота копыт пыль по полю летит»... Развивали не только речь, но и дикцию, затем читали вслух и пересказывали прочитанное. Снова было весело и интересно.



Обычно подросток считает, что в 13 лет он уже взрослый и вслух читать не обязательно. На занятиях в Школе основной упор делается именно на развитие речи, потому что речь у подростков, как правило, неразвита, со скудным словарным запасом. Когда ребята читают вслух, у них не только улучшается дикция, но повышается грамотность, развивается память. Ведь в этом случае они текст не только видят, но и слышат, то есть активизируются два вида памяти — зрительная и слуховая. А когда при работе с текстом он еще разбивается на значимые блоки и ребята учатся читать с ручкой или карандашом, то в процесс вовлекается моторная память и запоминание идет быстрее.

Чтение вслух дает такую силу интеллектуального анализа, какую чтение про себя никогда дать не сможет. Глаз пробегает строки, проскакивает через скучные места в тексте. Ухо слышит все. Бегло просмотренная информация, незаметно ускользнувшая от глаз, настойчиво заявит о себе при громком чтении.

В детстве президент США Аврам Линкольн посещал сельскую школу, где на весь класс был только один экземпляр учебника. Учитель читал его вслух, а ученики хором повторяли. В классе стоял постоянный гул, и фермеры, жившие по соседству, называли школу «гудящим ульем». В этом «гудящем улье» Линкольн приобрел привычку, которая сохранилась у него на всю жизнь, — он всегда читал вслух то, что хотел запомнить.

Закончилось необычное занятие в Школе быстрого чтения тестом на развитие внимания. На самом деле никто специально не учит детей наблюдать и быть внимательными.

Однако для успешной учебы, для сокращения времени приготовления уроков и вообще для жизни внимательность просто необходима. Вспомним, как Шерлок Холмс экзаменовал своего друга доктора Ватсона:

«— Вы смотрите, но не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?»

— Часто.

— Как часто?

— Ну, несколько сот раз.

— Отлично, сколько же там ступенек?

— Сколько? Не обратил внимания.

— Вот-вот. А между тем вы их видели! В этом вся суть. А я знаю, что их 17, потому что я и видел, и наблюдал».

В игровом тесте на развитие внимания ребята тоже выступали в роли настоящих детективов. Чтобы было еще увлекательнее, для создания захватывающей обстановки в аудитории выключили свет. Выслушав в полной темноте и тишине одну детективную историю, они должны были ответить на главный вопрос: кто преступник? Ответы принимались конфиденциально, и почти все они оказались правильными.

Вот так, играя, в Школе Олега Андреева подросток не только развивает память, внимание, воображение, достигает невероятной скорости чтения, учится правильно читать, но и делает это с большим удовольствием.

— Им действительно нравится заниматься, — улыбается Татьяна Борисовна, — и, несмотря на то что одно занятие длится полтора часа, никто не устает. Когда урок заканчивается, ребята удивляются: «Что, уже все? Так быстро?»



— Да, с обычной школой не сравнить, дети там еле-еле досиживают до конца урока.

— У нас ребята все делают с удовольствием, а это очень важно, потому что возникает одно замечательное чувство — чувство уверенности в себе. А уверенный в себе человек может многого добиться в жизни, ему любое дело по плечу. Если же человек в сомнениях, если он не верит в свои силы, в свои возможности, не верит в себя, то кто же поверит в него?!

— Но может быть, внимательность и уверенность в своих силах проявляются у ребят только на ваших занятиях, когда им интересно?

— Нет, не только. В процессе обучения подростки меняются буквально на глазах. Прежде всего меняется их поведение. Каждый приходит со своими комплексами, амбициями, но через несколько дней они понимают, что здесь с ними считаются, здесь можно получить новые знания, которые могут радикальным образом изменить всю жизнь. Ребята становятся спокойными, сосредоточенными. Используя навыки быстрого чтения, они тратят минимум времени на выполнение школьных заданий, при этом их оценки в школе, естественно, повышаются. Один из мальчиков еще в начале обучения рассказал мне, что не успел выучить урок по истории и на перемене просмотрел по нашей методике нужный параграф учебника: «Я не ожидал, что так быстро сумею прочесть материал и запомнить его. История не была моим любимым предметом. Я всегда с трудом запоминал сложные названия и даты. Когда я получил «пятёрку», то был поражен результатом. А раз все это так легко дается, то отчего же не учиться!»

Многие ребята становятся лучшими учениками в классе, и такое кардинальное изменение в поведении и отношении к учебе происходит всего за две недели.

Один мальчик плохо запоминал стихи и на уроках литературы всегда получал плохие отметки. После окончания нашей Школы он выучил наизусть всего «Евгения Онегина», чем потряс учительницу литературы. Она даже заплакала от неожиданности.

— Родители, наверное, тоже радуются?

— Особенно их изумляет тот факт, что в обычную школу подростки отправляются неохотно, а к нам, как бы рано ни начинались занятия, даже в каникулы бегут с удовольствием. И это при том, что обычная школа, как правило, у школьника «под боком», а к нам же некоторые едут через всю Москву, некоторые — даже из-за города. И никто не опаздывает, потому что у нас интересно. Жалуют лишь о том, что занятий всего восемь. В итоговом опросном листе даже просят увеличить количество и время занятий. Многие подростки, не желая расставаться со Школой и с преподавателями, продолжают обучение на более высших ступенях, а родители так вдохновляются успехами своих детей, что приходят вместе с ними.

В заключение предлагаю всем родителям познакомиться с памяткой, которую составил для них руководитель Школы быстрого чтения, автор всех применяемых здесь методик, академик Олег Андреевич Андреев:

♦ Учите ребенка делать добро. Сухомлинский писал: «Пустота души — вот самое страшное зло, которого нельзя допустить». Ребенок впитывает каждое слово, взгляд,



прикосновение. Душа ребенка воспитывается и развивается под влиянием, казалось бы, пустяков — погладили по голове или дали подзатыльник, ласково обняли или оттолкнули. Уважительное, с любовью отношение взрослых — самое действенное средство научить ребенка добру.

- ♦ Доверительные беседы с детьми и книги дают тот духовный опыт, который еще не успела преподнести им жизнь. Хорошая книга перед сном подобна «лире, пробуждающей добрые чувства». Я убежден, что и 12-13-летним подросткам родители должны читать на ночь. Постарайтесь найти на это время. Когда ребенок слушает, он лучше запоминает. Прочитанное можно обсудить, высказать свое мнение. И психологически это тоже важно — происходит доверительное, ненавязчивое общение родителей и детей.

- ♦ Играйте с детьми во что угодно. Пока ребенок играет, он учится. Начинайте как можно раньше и не бросайте это увлекательное занятие. При этом вы должны стать специалистом, мастером игры, приспосабливаясь к каждому возрасту своего ребенка.

- ♦ Ни в коем случае не ругайте подростка за плохие оценки. Стоит вспомнить, что и мы не все были медалистами. Великий Эйнштейн, например, был двоечником, а Билла Гейтса выгоняли из института. Ньютон был таким рассеянным, что когда варил себе яйцо на завтрак, то чаще всего в кипящей воде оказывались часы, по которым он засекал время варки.

- ♦ Болезненнее всего подросток воспринимает критику, а уж тем более ругань и наказание. Это основная ошибка родителей, и они

расплачиваются за нее потерей духовного контакта с самым дорогим человеком — своим ребенком. Рано или поздно он сам станет наказывать более слабых (малышей, стариков) за свои былые обиды. Подросток становится агрессивным потому, что его не научили выражать свой гнев и обиду как-то иначе. Основная задача родителей и педагогов — научить ребенка разрешать любые конфликты позитивно.

- ♦ Не употребляйте по отношению к ребенку унижительные слова: недотепа, лентяй, трус. Даже если ваше негодование достигло предела, найдите слова, которые помогут подростку осознать свой неблагоприятный поступок, не испытывая при этом унижения и страха. Так вы воспитаете в своем ребенке очень важное качество — чувство собственного достоинства.

- ♦ Как можно больше хвалите своих и маленьких, и взрослеющих детей, даже если на первый взгляд и не за что. Всегда при желании можно найти повод для похвалы.

- ♦ Подростковый возраст — пора, когда дети особенно ранимы. Любой свой недостаток они воспринимают чуть ли не как катастрофу. Даже безобидная шутка может принести ощутимую боль. Чуткие родители обязаны обращаться с подростком, как со взрослым, подчеркивая, что ценят все его качества. Подростки хорошо воспринимают призыв к сотрудничеству, но отказываются слушать, когда их отчитывают, как маленьких.

- ♦ Нельзя утверждать однозначно, что подросток, проводящий много времени с друзьями, растрчивает его попусту. Если у него нет друзей, то в дальнейшем ему будет сложно общаться с людьми. Но очень важно



интересоваться, с кем дружит ваш ребенок, и помнить, что зачастую наши представления о дружбе не совпадают с детскими. Взрослые пользуются нравственной оценкой, считают, что друзья должны быть добрыми, отзывчивыми, порядочными. А подросток прежде всего ценит в дружбе преданность, умение слушать и сопереживать, а так-

же партнерство в игре, пусть даже друг курит или произносит грубые слова. Важно научить подростка видеть сильные и слабые стороны своих друзей. При этом всегда лучше, если друзья ваших детей приходят в ваш дом. Все проблемы, связанные с улицей, начинаются тогда, когда подросток пропадает там бесконтрольно.

### Шесть основных правил быстрого чтения Олега Андреева:

1. Читать без регрессии, то есть без произвольных возвратных движений глаз, когда повторно читается уже прочитанное.
2. При чтении текста про себя читать без артикуляции, то есть произвольных движений губ, языка и гортани.
3. Читать вертикальным движением глаз.
4. При чтении всегда выделять доминанту — основное смысловое значение текста.
5. Расширять поле зрения, когда за одну фиксацию взгляда человек успевает воспринять не 2-3 слова, а целое предложение, иногда и весь абзац.
6. Тренируясь, обязательно читать вслух.

### ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

#### Развитие техники чтения, тренировка памяти, внимания, повышение грамотности

Приглашаем школьников, начиная с 10 лет, на программы: «Спринт» (для детей 10-11 лет), «Старт» (для подростков 12-13 лет) и «Доминанта» (для всех желающих, начиная с 14 лет). Занятия для детей, а также для всех желающих ведутся постоянно в течение всего года. В дни осенних и зимних каникул проводится специальное обучение для школьников в экспресс-режиме:

8 занятий — 8 дней подряд (со 2 января 2007 г.).  
Работает заочное отделение, высылаются комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, компакт-диски.

Сайт в Интернете: [www.fastread.ru](http://www.fastread.ru)

Заочное отделение: 125047 г. Москва, Школа Олега Андреева,  
тел.: (499) 973-39-34

Очное отделение: Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2  
(м. «Цветной бульвар», тел.: (495) 625-45-00 (круглосуточно))  
E-mail: [fastread@mail.ru](mailto:fastread@mail.ru)

Подписчикам журнала (при предъявлении квитанции) предоставляется 10%-ная скидка на очное и заочное обучение. □



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✎ «Известно, что когда-то скипидар был одним из самых распространенных лекарств. Применяется ли он теперь, кому полезен, а кому противопоказан? Расскажите, пожалуйста, об этом».

Петрова, Егорова, Дубко и другие  
жители г. Витебска

Скипидар добывается из живицы — смолистых выделений хвойных деревьев, заживляющих их раны и предохраняющих древесину от вредителей, грибов. Целебные свойства живицы придают терпены — биологически активные вещества, входящие в состав многих эфирных масел (поэтому скипидар называют еще терпентином).

В народной медицине живица всегда широко использовалась как средство для лечения ожогов, язв, эрозий. Ее способность проникать через верхний слой кожи, растворяться в подкожной жировой клетчатке и оказывать раздражающее воздействие на ее чувствительные нервные окончания очень заинтересовала выдающегося русского врача начала прошлого века А.А.Залманова, который разработал технологию скипидарных ванн. Они до сих пор применяются в санаториях и ряде медицинских центров.

Главный эффект скипидарных ванн состоит в том, что под влиянием терпенов в коже происходит образование биологически активного вещества гистамина, который «оживляет» временно не функционирующие капилляры: они расширяются, в них образуются протоки. Воздействие других компонентов скипидарных экстрактов в сочетании с высокой температурой воды улучшает микроциркуляцию крови и вывод токсичных веществ. Благодаря раздражению подкожных нервных окончаний активизируются функции центральной и вегетативной нервных систем, запускаются рефлекторные физиологические реакции, лежащие в основе механизма естественной саморегуляции и самовосстановления организма.

Залманов назначал курсы скипидарных ванн (по 15-20 процедур) практически всем больным, противопоказанием он считал только выраженные формы сердечной недостаточности, а также открытые формы туберкулеза и острые психозы. Сейчас список противопоказаний несколько расширен. Ванны не рекомендуются при ИБС с явлениями стенокардии, нарушениями сердечного ритма, при развившейся гипертонической болезни, при хроническом нефрите и циррозе печени. Таким больным, а также пожилым людям и маленьким детям можно применять скипидар только в виде растирок. Растирают ладони, подошвы и грудную клетку в проекции дыхательных путей при простудных заболеваниях, остаточных явлениях после бронхита и пневмонии. Главное, чтобы скипидар был хорошо очищен, применять технический скипидар нельзя.

Светлана Мусина,  
врач-фитотерапевт



## НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

### Имбирный чай — от головной боли

Издавна имбирь использовался в лечебных целях. Греки, например, употребляли его после обеда, чтобы не было ощущения переедания. Кроме того, имбирь улучшает пищеварение.

При головной боли поможет имбирный чай: 2 ч. ложки молотого имбиря нужно залить 1,5 стаканами крутого кипятка. Настоять 10 минут и медленно пить, вдыхая ароматный пар. Если такой чай пить регулярно, пройдет затянувшийся кашель, да и общее состояние улучшится. Женщинам он облегчит состояние при предменструальном синдроме. Вообще, в профилактических целях имбирный порошок (по 1 ч. ложке) можно добавлять в любой напиток и даже в суп.

### «Геркулес» смягчает кожу

Смягчающее действие на сухую, шелушащуюся, с признаками воспаления кожу оказывает ванна из настоя овсяных хлопьев «Геркулес». Марлевый мешочек с хлопьями (250 г) подвешивают к крану и пускают горячую воду, затем добавляют холодную. Овсяную крупу можно использовать вместо мыла. Для этого нужно завернуть крупу в носовой платок, завязать его, намочить в воде, отжать и пользоваться как обычной мочалкой.

### Бальзам тонизирующий

Чтобы осенью и зимой чувствовать себя бодрым, можно приготовить такой бальзам. Смешать 2 пачки чая, по 1 ст. ложке корня валерианы, пустырника, ягод боярышника, цветков ромашки, 2 ст. ложки плодов шиповника.

1 полную чайную ложку (с горкой) смеси залить стаканом кипятка, накрыть салфеткой и настаивать 8-10 минут. Пить как чай.

Смесь лучше хранить в плотно закрывающейся банке.

### Медовый эликсир молодости

Взять по 1 ч. ложке лимонного сока, меда и растительного масла (лучше оливкового). Смешать все компоненты и принимать это количество натощак.

### Хотите родиться заново —

#### принимайте ванны с целебными травами

- ♦ Ванна с мятой полезна при утомлении. 100-200 г сухих листьев залить 5 л кипятка, настоять в течение часа. Затем процедить и вылить в ванну с прохладной водой. (36-37°C). Длительность приема ванны 10-15 минут.

- ♦ Ванну с тонизирующим эффектом можно приготовить и из сушеного клевера. 300-400 г травы настоять в 2 л кипятка 4 часа. Прием и температура, как в предыдущем рецепте.

После травяных настоев ополоснуть тело обычной водой.

- ♦ При небольших недомоганиях хорошо помогают ванны с хвойными добавками (усиливают кровообращение) и мятой (успокаивает).

Полежите в ванне, но не больше 10 минут, затем потянитесь и промассируйте себя от кончиков пальцев рук и ног по направлению к сердцу. Ополоснитесь и укутайтесь нагретым полотенцем.





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «У меня вызвала недоумение статья «Суицид раковой клетки» (№9 за 2006 г.). Автор пишет, что в каждой клетке работает механизм апоптоза — самоубийства. То есть, когда клетка становится опасной, этот механизм срабатывает, и она погибает. Но только не раковая клетка. Возникает вопрос: почему тогда этот механизм не срабатывает в миомах, кистах (особенно опасных в головном мозге), тромбах, склеротических бляшках, при гангрене и циррозе печени? Почему в этих случаях клетки сами не «оздоравливаются»? Пожалуйста, разъясните это. А то у вас получилась не статья, а какая-то сказка-фантази!»

Анна Ширма, г. Москва.

Недоумение у нашей читательницы возникло только потому, что объяснить механизм апоптоза клеток в короткой популярной статье — дело непростое. Приходится опускать многие детали и оставлять самую суть. Но если появились сомнения, попробую рассказать об этом явлении подробнее.

Что такое клетка, все знают из школьного курса. Уточним кое-что в понятии «апоптоз». В статье написано: «Цель раковых клеток — не оберегать, а уничтожать окружающие ткани...» Конечно, выражение «цель клетки» — образное. У клетки нет цели, поскольку у нее нет сознания. Просто в процессе эволюции и естественного отбора лучше сохранялись и размножались те многоклеточные организмы, в которых в калейдоскопе всевозможных случайных (и полезных, и вредных) отклонений постепенно формировались и механизмы апоптоза — самоубийства дефектных клеток в целях сохранения самого организма, в котором они появились. Это закрепилось, потому что способствовало выживанию. Изумляющая всех целесообразность, свойственная живым организмам, — это не сознательная деятельность каждой клетки, а результат бесчисленных проб и ошибок природы: закреплялось только то, что помогало выжить.

Одна клетка, в чем-то слегка отличающаяся от других, угрозы не представляет. Механизмы апоптоза запускаются лишь тогда, когда дефектная клетка может дать такое же потомство. Поэтому сигналом для запуска механизмов апоптоза являются серьезные изменения носителя наследственности — ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты) и невозможность для самой клетки



восстановить сильно измененную или поврежденную ДНК. Итак, запоздания обязательны серьезные изменения в ДНК клетки.

Сам по себе механизм апоптоза используется организмом не только для уничтожения случайно появившихся клеток с дефектной ДНК. Он работает в разных ситуациях и в здоровом организме, при нормальных физиологических процессах. Его роль велика, хотя и недостаточно изучена. Известно, что он включается не только для предохранения организма от дефектных клеток, но и во время беременности — для стадийных видоизменений эмбриона, например при замене жабр на легкие.

Во взрослом организме апоптоз участвует в поддержании постоянства клеток и тканей в целом, он вызывает и гибель клеток при их естественном старении.

Апоптоз восхищает ученых как одно из проявлений целесообразности в живом организме. Но в образовавшейся опухолевой клетке, хотя ДНК там сильно изменена, произошла мутация, этот механизм почему-то зачастую (не всегда!) подавлен, не работает. Иначе такая клетка погибла бы, не дав потомства, и опухоль — скопление этого потомства — не возникла бы. Конечно, очень заманчиво лечить рак, запуская механизм самоуничтожения избирательно, только в раковых клетках. Ученые над этим работают, но до воплощения идеи еще далеко.

Итак, апоптоз — самоубийство клетки, и сигнал для него — не любая угроза для организма, а только непоправимый дефект ДНК. Апоптоз — механизм автоматический, бессознательный. Если вы решите порезать себе вену, то не ждите, что для предотвращения угрозы для жизни в мышечных клетках руки начнется апоптоз.

Теперь вернемся к вопросу читательницы: почему апоптоз не возникает при других заболеваниях? Начнем с атеросклероза. В общих чертах атеросклеротическая бляшка — бугристый выступ в просвете сосуда. Появляется она из-за отложения холестерина в протоплазме гладкомышечных клеток стенки сосуда и вокруг клеток. Затем она прорастает волокнами соединительной ткани (типа рубцовой), мышечные клетки гибнут от переполнения холестерином и сдавливания. А в довершение ко всему там откладывается кальций. Бляшка приобретает плотность камня. В сформировавшейся бляшке клеток практически нет, там есть соединительнотканые волокна, холестерин, соли кальция. Понятно, что апоптоза там быть не может.

А что такое киста? Это патологическая полость, имеющая стенку и содержимое. Содержимым могут быть жидкость или воздух (в легких). Кисты бывают врожденными и приобретенными. Стенка состоит из волокон соединительной ткани и изнутри иногда (но не всегда) выстлана эпителиальными клетками (с неизменной ДНК!). Главное — не эта выстилка, а плотная сумка из волокон соединительной ткани не клеточного строения. Кисты могут образовываться в железистых органах, когда закупоривается выход для секрета и он накапливается. Кисты в мозговой ткани — это или дефект развития, или образование на месте гибели мозговых клеток (из-за травм, инфекции или инсульта). Бывают кисты паразитарные — когда попавшего в орган паразита организм в целях защиты окружает капсулой. В стенке кисты не клеточного строения апоптоза быть не может.



30

Тромб — сгусток свернувшейся крови, образовавшийся в кровеносном сосуде. Тромб состоит в основном из свернувшегося белка фибрина (вещества, но не клеток). Правда, на нем в дальнейшем осаждаются лейкоциты и эритроциты, но эти клетки генетически совершенно нормальны. И даже если бы в них начался апоптоз, тромб бы все равно не исчез — остался бы свернувшийся фибрин.

Если тромб, киста и атеросклеротическая бляшка — это отдельные образования, имеющие свою структуру, то гангрена и цирроз — процессы, протекающие в том или ином органе.

Гангрена — одна из форм омертвления тканей (некроза) в живом организме. Причины внешние: недостаток кислорода и питания из-за нарушений кровообращения, в том числе из-за сосудистой патологии или инфекции. Гангрена опасна потерей органа и сильной интоксикацией при массовой гибели клеток. Какой же в этом случае может быть апоптоз? Здесь совершенно здоровые клетки массово гибнут от внешних причин.

Цирроз — следствие массовой гибели клеток по различным причинам. В печени причинами такой гибели клеток чаще бывает вирусная инфекция или интоксикация (например, алкогольная). Вообще, если клеток в органе погибает слишком много и организм не может их быстро заменить полноценными, характерными для данного органа, то там разрастается соединительная рубцовая ткань. Например, если ранка на пальце маленькая, чистая, если микробов в нее попало мало, то она заживает без следа — клетки кожи размножаются и «латают» дефект. Если рана большая, если в нее попала инфекция, начинается нагноение и клетки гибнут в большом количестве — образуется рубец. То же самое и при циррозе печени — при массовой гибели печеночных клеток она прорастает рубцовой тканью, соединительнотканными волокнами. Эти волокна, как любая рубцовая ткань, со временем сокращаются и сдавливают оставшиеся в живых клетки печени, мешая им работать. От сдавливания живые клетки тоже могут погибнуть и замениться рубцовой тканью. Создается порочный круг. Функция печени страдает, начинается печеночная недостаточность. То есть цирроз — это разрастание в печени соединительной ткани как результат гибели ее нормальных клеток от внешних причин. При этом в печени много соединительнотканых волокон, а вовсе не клеток. Опять же апоптоз тут ни при чем.

О миоме скажу особо. Это не процесс, а отдельное образование — доброкачественная опухоль, которая имеет клеточное строение. В отличие от злокачественных, доброкачественные опухоли не врастают в окружающие ткани, разрушая их, не отсеваются по кровеносным или лимфатическим сосудам, создавая метастазы и не дают интоксикации. Кроме того, они растут медленнее, чем злокачественные, не вызывая истощения организма. Так что сами они, в принципе, не опасны, с такой опухолью можно жить многие годы. А удалять их рекомендуют потому, что они могут переродиться в рак значительно чаще, чем другие ткани, а кроме того, увеличившись, могут сдавливать окружающие ткани.

Почему же в клетках миомы не происходит апоптоз? Дело в том, что в доброкачественных опухолях клетки не чужеродны для организма. Они практически нормальные, с нормальной ДНК. Поэтому автоматические механизмы апоптоза не запускаются.

Сра  
стич  
меня  
оннь  
к обо  
паци  
нию  
боле  
гинек  
недо  
тра сл  
лочки  
и ана  
он наз  
нители  
вания.  
ли рас  
об это  
нян, вр  
категор  
щую от  
урогине  
Центра  
ческой  
Росздра



Зара Тигранян, кандидат медицинских наук

# ЖЕНЩИНЫ, УТОЧНИТЕ ДИАГНОЗ

С развитием диагностических методов меняются традиционные подходы к обследованию пациентов и лечению различных заболеваний. Врачу-гинекологу сегодня недостаточно осмотра слизистой оболочки шейки матки и анализа мазка, он назначает дополнительные исследования. Мы попросили рассказать об этом Зару Тигранян, врача высшей категории, заведующую отделением урогинекологии Центра профилактической медицины Росздрава РФ.



Фото Виктора Ахломова

Еще десять лет назад для многих женщин, проходящих на осмотр к врачу, самым досадным было услышать, что на шейке матки появилась эрозия — повреждение участка эпителия слизистой оболочки. Причины — травмы при родах и инфекция. Кроме истинной эрозии возможна ложная — эктопия. Это участок на слизистой шейки матки, покрытый другим видом клеток — цилиндрическим эпителием, характерным для выстилки полости матки. Лечить эту патологию (и истинные эрозии и ложные) требовалось всегда, так как давно было замечено, что они могут претерпевать злокачественное перерождение.

Для лечения эрозий и эктопий в современных условиях используются различные методики — электронож, лазерная терапия (выпаривание ла-



зером), криодеструкция (вымораживание жидким азотом), химическая коагуляция («прижигание» лекарственным веществом). Эти методы позволяют нормализовать состояние эпителиальной ткани и предупредить развитие онкологических заболеваний шейки матки. Но, к сожалению, не у всех женщин.

Гинекологи многие десятилетия задавались вопросом: почему злокачественные изменения шейки матки развиваются даже у тех пациенток, у которых никогда не выявлялась эрозия? Сейчас уже найден ответ на этот вопрос: виновник развития рака шейки матки — вирус папилломы человека.

Из более ста разновидностей вируса большинство обитает на поверхности кожи человека, образуя выступающие бородавки (папилломы), — на лице (в области век, носогубных складок, подбородка), на теле (в области шеи, подмышек, под грудью), а также на подошвах. Эти места вирус облюбовал потому, что здесь для его внедрения создаются благоприятные условия: отсутствует доступ воздуха, кожа сдавливается одеждой или обувью, часто потеет, а это нарушает ее природную защиту — кислотно-щелочное равновесие.

Такие же условия теплоты, постоянной влажности и отсутствия воздуха существуют и в самых интимных зонах — в области половых органов и заднего прохода. На этих участках локализуются папилломы, вызванные самыми опасными из типов вирусов, которые передаются при сексуальных контактах и провоцируют рак шейки матки у женщин.

Поскольку это небольшое образование, сливающееся по цвету с кожей или слизистыми, не вызывает неприятных ощущений, больные не замечают его и аногенитальный

папилломатоз постепенно развивается. Однако степень канцерогенности зависит не от количества папиллом и величины их разрастаний (бывает, что вирус есть, а папиллом нет), а от типа вируса. Специалисты считают наиболее онкогенными типы, зарегистрированные под номерами 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56 и 58. Обнаружение этих вирусов в разных сочетаниях дает основание предполагать, что клетки эпителия с большой долей вероятности могут подвергнуться злокачественному перерождению. Напротив, выявление одних лишь типов низкого онкогенного риска — 6, 11, 42, 43 и 44, говорит о том, что рак шейки матки маловероятен.

Если в половые пути женщины, к несчастью, попали вирусы опасных типов, то на слизистой оболочке шейки матки могут появляться эрозии. Причем коварный вирус чаще всего не проявляется видимыми образованиями, а скрывается внутри эпителия. При визуальном обследовании такая шейка может выглядеть абсолютно здоровой.

Поэтому сегодня мы радикально изменили требования к качеству гинекологического осмотра: даже если шейка внешне чистая, применяем ряд других исследований. Шейку внимательно осматриваем под специальным микроскопом. Эта методика называется кольпоскопия (kolpos — влагалище). Она позволяет заметить невидимое глазу поражение слизистой, но только с внешней ее стороны. Кроме того, делаем цитологический (cytos — клетка) анализ для выявления атипичных (опухолевых) клеток. Для того чтобы выявить, не скрываются ли вирусы на других участках шейки матки, одновременно берем соскоб из ее канала. Материал отправляется на



полимеразную цепную реакцию (ПЦР), служащую самым современным и объективным лабораторным методом распознавания наличия возбудителей вирусных инфекций.

Если вирус обнаружен, обязательно проводится лечение и устанавливается наблюдение за больной. При раннем выявлении предракового и даже ракового процесса лечение обычно проходит успешно. К примеру, у меня была 34-летняя пациентка, которая пришла к гинекологу, чтобы осмотреть состояние шейки матки после недавних родов — тогда у нее был разрыв шейки. Визуально у нее все было нормально, кроме небольшой деформации шейки, но взятые анализы показали присутствие вируса папилломы человека и наличие атипичных клеток. Причем были обнаружены именно те типы вирусов, которые и вызывают вначале эрозию, а потом рак шейки матки. Но поскольку она обратилась в самом начале развития процесса, можно было ограничиться малым объемом хирургического вмешательства, удалив лишь пораженную часть шейки.

У другой пациентки 37 лет жалоб вообще не было. Но кольпоскопия обнаружила некоторые изменения, а цитология выявила небольшие предраковые изменения. Этот участок удалось устранить с помощью единичной процедуры — лазерного выпаривания пораженного участка.

Правда, в большинстве случаев лечиться приходится серьезно и настойчиво, применяя комплексные методы, в том числе лазерное и хирургическое иссечение патологических образований, их химическое разрушение, электрокоагуляцию, криодеструкцию патологической ткани. Такое лечение обязательно проводят в сочетании с общеукреп-

ляющей терапией, чтобы повысить иммунитет, необходимый для борьбы с вирусом и для регенерации тканей. Никакие тампоны, грязи и другие методы народной медицины, увы, здесь не действенны.

Наблюдая пациенток, у которых были выявлены вирусы папилломы человека, мы иногда отмечали случаи, когда на фоне укрепления защитных сил организма они исчезали. Но, к сожалению, очень много в нашей практике случаев прямо противоположных: женщина запоздало обращается к врачу с симптомами боли, когда опухоль уже запущена и возникают метастазы. Увы, онкологический процесс на шейке матки долгое время не дает никаких болезненных симптомов, но при этом стремительно развивается. По статистике, в России число случаев рака шейки матки достигает 14,9 на 100 тысяч женщин детородного возраста, и к большому прискорбию, половина заболевших обращается за медицинской помощью слишком поздно.

Но даже если папилломавирусная инфекция на шейке матки не является онкогенной, она все равно способна провоцировать заболевания половой сферы женщины, в том числе расстройства репродуктивной функции. Инфекция опасна и для будущего ребенка: в последнее время отмечается распространение папилломатоза гортани новорожденных, нарушающего дыхательную функцию. Поэтому женщинам просто необходимо регулярно, не менее одного раза в полгода, проходить профилактические осмотры у гинеколога.

Если в вашей районной поликлинике или женской консультации не проводят кольпоскопию и цитологию, обратитесь в другое медицин-



ское учреждение, которое располагает такими возможностями. Хотя бы раз в год проходите такие обследования.

Проблема папилломавирусной инфекции касается в первую очередь женщин детородного возраста с самого начала их сексуальных отношений. Наибольший риск заражения имеют те, кто рано начал половую жизнь, часто меняет половых партнеров, применяет оральные и анальные приемы в сексе. К сожалению, защититься от заражения вирусами папилломы человека с помощью презерватива можно не всегда, так как аногенитальные папилломы распространяются на достаточно широких участках и могут гнездиться вокруг половых органов и ануса у женщин и мужчин.

Что касается женщин старшего возраста, находящихся в периоде менопаузы, то в результате замедления гормональных и обменных процессов взаимодействие возбудителей половых инфекций с клетками в их организме снижается, поэтому риск заражения вирусами папилломы человека невелик. Но опасность злокачественного перерождения тканей с возрастом, наоборот, возрастает. Поэтому женщины после климакса тоже должны регулярно посещать гинеколога и проходить кольпоскопическое и цитологическое обследования, результат которых покажет, нужно ли направлять пациентку на вирусную диагностику.

К сожалению, профилактической вакцины против папилломавируса человека пока не создано. Поэтому систематические полноценные обследования — единственная возможность вовремя обнаружить папилломавирус и избавиться от заболевания.

**М**ужчины в нашей стране без крайней нужды к врачам не ходят. Зачем проверяться, если ничего не болит? И даже если испытывают боли в спине, то, вместо того чтобы обратиться к врачу, предпочитают терпеть месяцами, принимая обезболивающие средства. А между тем боли в нижних отделах позвоночника могут свидетельствовать не только о радикулите, но и о серьезном неблагополучии в органах малого таза. В том числе и об онкологическом заболевании предстательной железы. И чем раньше оно будет обнаружено, тем успешнее окажется лечение.

Что же представляет собой эта маленькая железа, способная нанести большой урон здоровью мужчины?

Предстательная железа (простата) — это мышечно-железистый орган, который находится под мочевым пузырем и окружает мочеиспускательный канал (уретру). Основная ее функция — выработка специфического секрета, необходимого для поддержания активности и жизнедеятельности сперматозоидов.

Злокачественная опухоль предстательной железы чаще развивается у пожилых мужчин, однако в последнее время этот вид рака помолодел. В последнее время он все чаще диагностируется у мужчин 40-50 лет. Опасен он тем, что по мере роста опухоли происходит сдавливание мочеиспускательного канала, что приводит к затруднению мочеиспускания и задержке мочи. А если вовремя не принять меры, могут появиться метастазы в лимфатических узлах, костях, печени и легких.

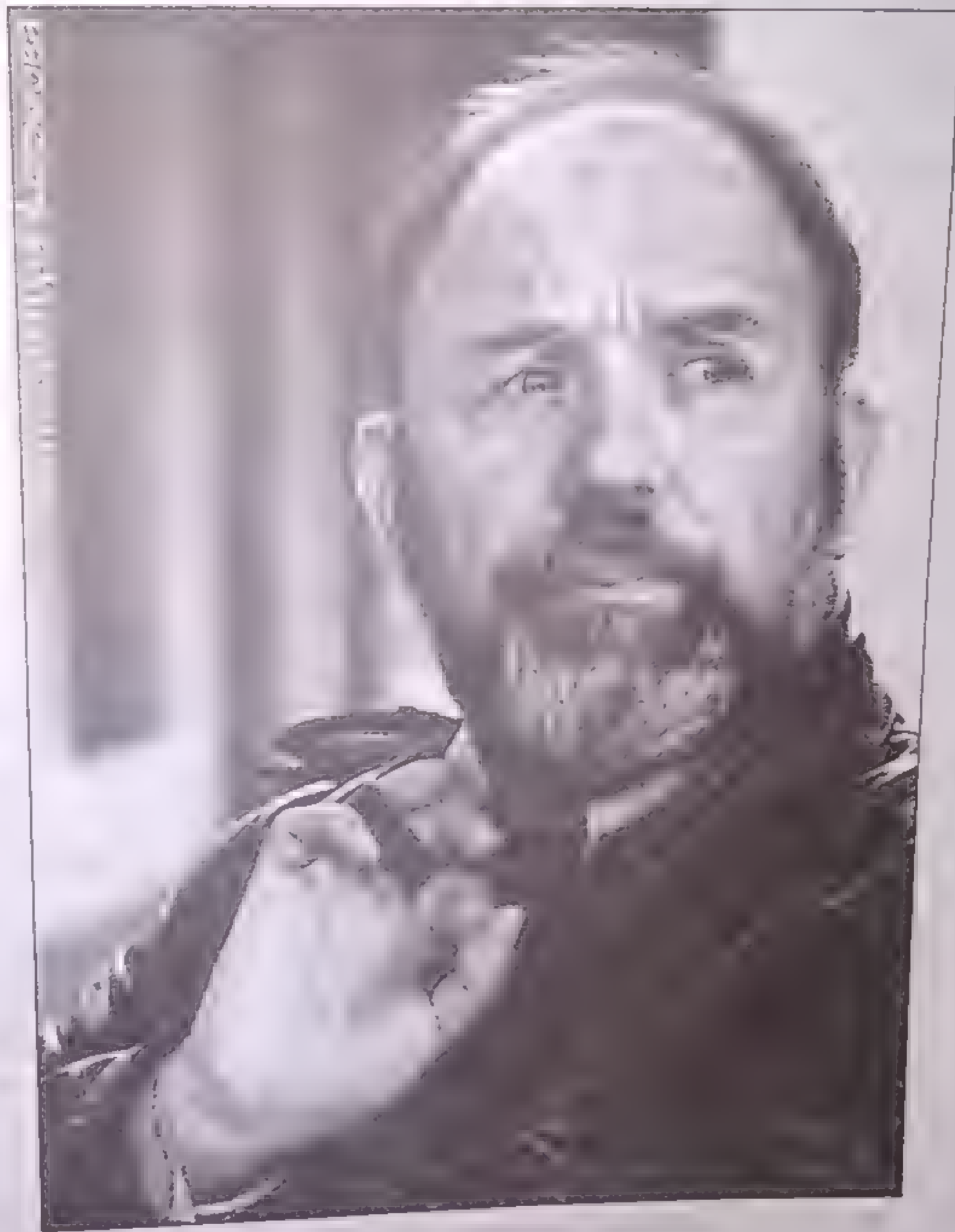
Причины рака предстательной железы до конца не выяснены. Большинство исследователей считают, что важную роль в возникновении



Светлана Кокотко

# МУЖЧИНЫ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРОСТАТЕ

Этой осенью в Москве состоялся конгресс Российского общества онкоурологов, на котором особое внимание уделялось раку предстательной железы. О том, какие методы используются в диагностике и лечении этого опасного заболевания, нашему корреспонденту рассказала Мария Волкова, научный сотрудник отделения урологии Российского онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина.



этого заболевания играют гормональный дисбаланс и генетическая предрасположенность. У мужчин, родственники которых болели раком простаты, риск повышается в 4-5 раз.

Кроме этих общих сведений каждому мужчине полезно узнать о современных способах диагностики рака предстательной железы. А тем, у кого риск повышен или заболевание диагностировано, — о способах терапии, применяющихся

сейчас в онкоурологии. По просьбе редакции я задала доктору М.И.Волковой ряд конкретных вопросов о диагностике и лечении рака предстательной железы.

Первый вопрос — о клинических проявлениях рака предстательной железы. Иначе говоря: что должно настораживать мужчину?

— К сожалению, рак предстательной железы длительное время протекает бессимптомно. Первым его проявлением может быть рас-



стройство мочеиспускания. Например, учащенное, затрудненное мочеиспускание, слабая струя мочи, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря или острая задержка мочи. Надо обращать внимание и на другие симптомы, особенно если они часто повторяются — боль в промежности, крестце, головке полового члена, появление крови в моче, нарушение акта дефекации.

— Какое обследование надо пройти при подозрении на рак предстательной железы?

— Основными методами диагностики являются пальцевое ректальное исследование, ПСА (определение уровня простатического специфического антигена в сыворотке крови) и ТРУЗИ (трансректальное ультразвуковое исследование). При необходимости делают биопсию железы.

Пальцевое ректальное исследование простаты выполняет уролог. Врач вводит указательный палец в прямую кишку и ощупывает предстательную железу. Однако на ранних стадиях рака возможности пальцевого ректального исследования ограничены, так как маленькую опухоль прощупать трудно.

Определение уровня ПСА помогает установить наличие опухолевого процесса. Простатический специфический антиген (ПСА) — особый белок, который вырабатывается только клетками предстательной железы и относится к опухолевым маркерам. Так называют вещества, наличие которых в крови говорит об опухолевом процессе.

Для исследования ПСА берут кровь из вены. Норма уровня ПСА зависит от возраста, в среднем она составляет 4 нг/мл. Однако отступление от нормы не всегда

говорит о наличии рака предстательной железы. Уровень ПСА может повышаться и в других случаях — например, при обострении хронического простатита, или после эякуляции, произошедшей накануне обследования, или после пальцевого ректального исследования.

Трансректальное ультразвуковое исследование (ТРУЗИ) помогает определить степень распространенности опухоли. Через анальное отверстие в прямую кишку вводится специальный ультразвуковой датчик, который позволяет получить четкое изображение предстательной железы. К сожалению, этот метод не позволяет достоверно установить, является опухоль доброкачественной или злокачественной.

Биопсия простаты дает возможность поставить точный диагноз. Для этого специальной иглой через промежность или через прямую кишку берется маленький кусочек предстательной железы для исследования. Процедура неприятная, но терпимая, проводится без наркоза под контролем ТРУЗИ.

Если биопсия подтвердит диагноз, для уточнения распространенности опухоли врач может назначить компьютерную или магнитно-резонансную томографию. А чтобы определить наличие или отсутствие метастазов в легких или костях — рентгенографию органов грудной клетки и сканирование костей скелета.

— Какое лечение может назначить врач?

— Все зависит от стадии заболевания и состояния больного. При локализованном раке предстательной железы, как правило, проводится радикальная операция —



простатэктомия. Удаляется предстательная железа вместе с семенными пузырьками, а иногда и близлежащие тазовые лимфатические узлы. Эта операция сохраняет жизнь 95-100% больных и обеспечивает отсутствие рецидивов в 68-90% случаев.

Если радикальная простатэктомия выполнена квалифицированным специалистом в учреждении соответствующего профиля, то через 4-5 недель после операции больной может вернуться к своей обычной жизни. Но у хирургического лечения есть свои недостатки. Основными неблагоприятными последствиями могут стать импотенция и недержание мочи. Однако в последнее время эти осложнения удается преодолеть благодаря новой — нервосберегающей — технике проведения операции.

— А что делать тем больным, которым радикальная операция противопоказана? Какое лечение предлагает современная медицина вместо хирургического?

— Пожилым пациентам на ранних стадиях заболевания может быть предложено отсроченное лечение, поскольку с возрастом развитие опухолевого процесса, как правило, замедляется. При этом больным необходимо оставаться под постоянным наблюдением онколога — систематически проходить пальцевое ректальное обследование и определять уровень ПСА.

При локализованном раке (без метастазов), когда операция по тем или иным причинам противопоказана, возможна лучевая терапия, результаты которой не уступают хирургическому вмешательству. Лучевая терапия проводится 5 дней в неделю в течение полутора месяцев. Если во время лечения появляются побочные эффекты (болезненное мочеиспускание, кровь в моче, частая болезненная дефекация), его на время приостанавливают. Для улучшения результатов лучевой терапии до, во время и после облучения больным назначается гормональное лечение.

Негативные последствия лучевой терапии рака объясняются тем, что наряду с опухолевой тканью поражается и здоровая, нанося вред организму. Свести такой ущерб к минимуму позволяет более совершенная техника, которая появилась в последние годы. Сейчас в онкоурологи стали применяться новые технологии, которые позволяют атаковать опухоль с большей точностью. Это брахитерапия и ультразвуковое облучение (HIFU).

Брахитерапия — метод облучения, проводящийся под контролем компьютерного томографа. Через прямую кишку в ткань предстательной железы внедряются специальные радиоактивные зерна, которые воздействуют на раковые клетки. Причем каждое такое зернышко облучает очень небольшое пространство. Процедура выполняется под наркозом и длится около часа. Она не требует длитель-

**Сдавать анализ ПСА можно не ранее чем через неделю после массажа предстательной железы, цистоскопии или катетеризации мочевого пузыря и не ранее чем через месяц после биопсии предстательной железы.**

**Накануне теста на ПСА следует воздержаться от полового акта.**

**За 2 часа до сдачи теста на ПСА нельзя есть.**

Брахитерапия — метод облучения, проводящийся под контролем компьютерного томографа. Через прямую кишку в ткань предстательной железы внедряются специальные радиоактивные зерна, которые воздействуют на раковые клетки. Причем каждое такое зернышко облучает очень небольшое пространство. Процедура выполняется под наркозом и длится около часа. Она не требует длитель-

Брахитерапия — метод облучения, проводящийся под контролем компьютерного томографа. Через прямую кишку в ткань предстательной железы внедряются специальные радиоактивные зерна, которые воздействуют на раковые клетки. Причем каждое такое зернышко облучает очень небольшое пространство. Процедура выполняется под наркозом и длится около часа. Она не требует длитель-



ной госпитализации — в тот же день или на следующий пациента выписывают из клиники.

HIFU — это высокоинтенсивное сфокусированное ультразвуковое воздействие на опухоль предстательной железы. Через прямую кишку устанавливается излучатель, и в том месте, где посылаемые им лучи собираются в одной точке, температура повышается до 100°C, благодаря чему происходит разрушение патогенных клеток. Постепенно перемещая аппарат, специалист разрушает всю опухоль, не затрагивая здоровые участки. Операция длится около 2-3 часов, а уже на следующий день пациента переводят в общую палату.

— До сих пор речь шла о локализованном раке. А что делать, если появились метастазы?

— В этом случае обычно назначают гормонотерапию. Рост раковых клеток простаты происходит под воздействием андрогенов — мужских половых гормонов. В организме мужчины они вырабатываются яичками (95%) и надпочечниками (5%).

Гормонотерапия при раке простаты направлена на прекращение выработки андрогенов или блокирование их действия. Это не дает полного излечения, но позволяет намного улучшить качество жизни больного и увеличить ее продолжительность.

У гормонотерапии имеется ряд побочных эффектов, наиболее частый из которых — нарушение потенции. Кроме того, недостаток этого вида лечения состоит в том, что через несколько лет у многих больных опухоль перестает реагировать на гормонотерапию. В этом случае используется химиотерапия.

— И последний вопрос — о мерах профилактики.

— Универсальных методов, которые могли бы защитить сильный пол от этого заболевания, к сожалению, нет. Единственное, что хотелось бы посоветовать всем мужчинам: после 40 лет необходимо раз в год проходить осмотр у уролога и делать анализ крови на ПСА. Это поможет диагностировать заболевание на ранней стадии и при адекватном лечении приведет к полному выздоровлению. К врачу нужно идти тогда, когда проблемы еще нет.

От редакции. При подготовке этой статьи мы получили дополнительные сведения об особенностях лечения рака предстательной железы. Один из читателей сообщил нам, что после брахитерапии у него появились частые позывы к мочеиспусканию, недержание мочи, боли. По словам его врача, такие осложнения возможны, хотя бывают реже и переносятся легче, чем при обычной лучевой терапии.

От другого читателя мы узнали, что полтора года назад в мире появилась новейшая технология лечения рака простаты — 3D-гамматерапия, которая производится на аппарате Elekta. На сегодняшний день это самый щадящий и самый точный метод, при котором происходит лишь внешнее воздействие на орган, к тому же не затрагивающее соседние ткани. Благодаря этому побочные эффекты сведены к нулю. Наш читатель прошел 3D-гамматерапию во Франции, но это не значит, что для россиян она недостижима. Ученые всего мира обмениваются информацией, и успешный опыт лечения распространяется очень быстро.



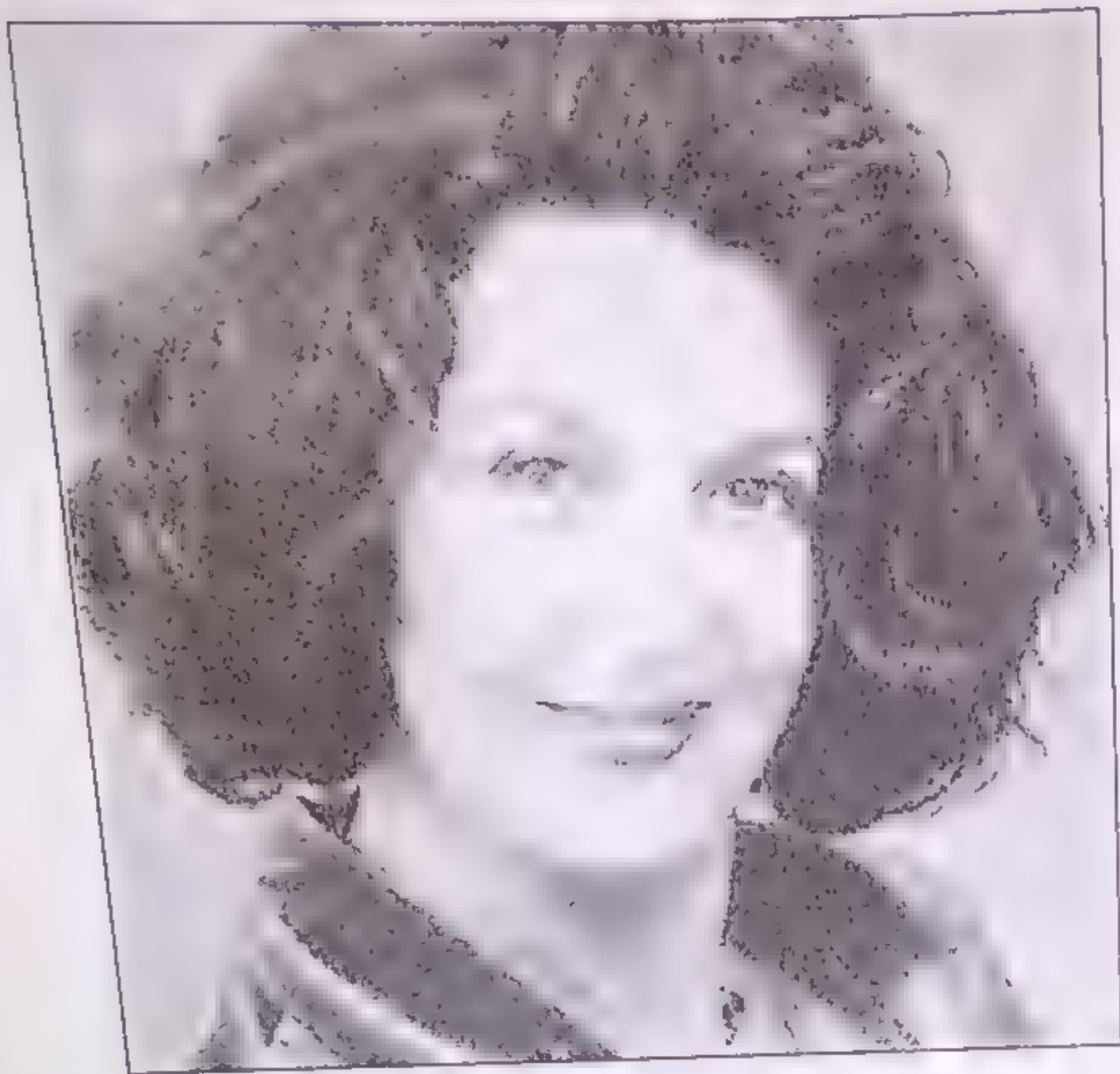
# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!

## Первую ягодку — пополам

Автор С.Г. Ушакова,  
учитель химии и валеологии, п. Кильмезь, Удмуртия







## ЧЕТЫРЕ ПОРЫ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

**В 1999 году в жизни психолога Кэтлин О'Хара произошло трагическое событие, изменившее всю ее жизнь. Старший из троих ее детей, Эрон, был похищен из университетского городка и пять дней спустя найден в лесу убитым. Лекарством для Кэтлин оказалась ее профессия. По ее мнению, женщины от природы обладают огромным запасом сил. А пережитое горе помогает понять других людей, облегчить их страдания и вернуть им радость жизни.**

Женщина на протяжении своей жизни проживает четыре поры, подобно четырем временам года во всей их естественной красоте и в полном соответствии с природными ритмами. Возрастные границы этих периодов, конечно, приблизительны, ведь и в природе смена времен года происходит не в точно установленные сроки. Важно то, что в каждый следующий сезон женщина решает новые задачи в соответствии с накопленным ею жизненным опытом.

### ВЕСНА

Первый сезон, закладывающий фундамент всей жизни женщины, продолжается примерно до 21 года.

Ключевые слова — родители, формирование, воспитание, рост, развитие, выбор пути.

Преобладающие цвета — все яркие оттенки розового, зеленого, желтого, свежесть сирени, яркие вспышки красного, ослепительный белый. Мир, освещенный лучами весеннего солнца.

В весенний сезон жизнь будущей женщины полностью зависит от родителей, от их любви, умения и желания выходить ее и воспитать. Уклад и традиции семьи становятся для девочки примером ее будущей жизни. У нее формируют-





# ЧЕТЫРЕ ПОРЫ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

и своей жизни прожиз-  
о четырем временам:  
ной красоте и в полно-  
ыми ритмами. Возраст-  
дов, конечно, прибли-  
де смена времен год-  
установленные сроки  
следующий сезон жен-  
чи в соответствии с ре-  
м опытом.

аю-  
ни  
ся

те-  
ита-  
пути.

— все яркие оттенки  
ого, свежесть сирени.  
ослепительный белый.  
весеннего солнца.  
будущей женщины  
ителей, от их любви.  
ее и воспитать. Ук-  
нтся для девочки  
формируют.

ся представления о собственной значимости и о жизненных ценностях, которые все мы получаем в основном в семье. Закладываются основы ее духовного мира. Ее тело быстро растет, ее облик быстро меняется.

Девочки переживают первые яркие радости и вместе с тем испытывают боль первых жизненных огорчений и обид. После десяти лет из угловатой девочки, как бабочка из куколки, появляется яркая весенняя девушка, вступающая в пору половой зрелости, испытывающая глубокие и мощные внутренние переживания.

Это трудный переход, который каждой из нас приходится проделывать самостоятельно. Мы оцениваем себя и часто страдаем от собственного несовершенства. При этом мы можем попасть под чужое влияние, нередко негативное, поскольку хотим быть похожими на более, как нам кажется, уверенных и привлекательных. Мы мучительно ищем выбор между нашим внутренним «я» и внешним влиянием. К сожалению, этот выбор не всегда оказывается верным.

Накануне перехода в новый сезон полезно спросить себя: какой была моя весна? Какие я накопила силы, как перенесла раны и обиды, с какими надеждами вхожу в большую жизнь, к чему стремлюсь? Что следовало бы в будущем сохранить и развить, а что изменить?

Было бы прекрасно, если бы опытные женщины помогали весенним девочкам не страдать из-за внешних недостатков (чаще всего преувеличенных), научили бы их трезво оценивать свои возможности при выборе будущего пути. Однако делать это надо крайне осторожно и тактично, избегая навязчи-

вых поучений и менторского тона. Доверительные дружеские отношения помогут девушкам сделать правильный выбор в решении проблем карьеры, любви, взаимоотношений в обществе. Дайте им опору, чтобы они могли решить, какими женщинами они станут.

## ЛЕТО

Второй сезон жизни женщины — 21-42 года.

Ключевые слова: материнство, созидание, построение семьи, расцвет. Преобладающие цвета: насыщенный зеленый цвет летнего поля, яркое золото солнечного полдня.

В эту пору главная роль женщины — материнство. Семена, посеянные в девических мечтах и грезах, начинают прорасти и давать плоды. Женщина занимает предназначенное ей место в окружающем ее мире. Она не ждет, когда о ней позаботятся, а сама создает свое гнездо и заботится о его обитателях.

Жизнь летних женщин похожа на сад в полном расцвете, нуждающийся в постоянной заботе и уходе. Основная задача — выхаживание, выращивание своих сеянцев, своих творений. Никто другой не сделает этого за нас, мы способны, если понадобится, идти ради этого на жертвы.

Однако это не означает, что женщина должна терять себя. Надо выкраивать время, чтобы заботиться о себе, о своем здоровье, духовном росте, отдыхе. От этого зависит в будущем благополучие летней женщины. В эту пору жизни полезно изучить и освоить медитацию, за-





няться йогой, чтобы ослабить стресс, вызванный постоянной заботой о детях. Важно найти грань между преданностью малышу и собственными интересами, чтобы не оказаться в полной зависимости от ребенка.

## ОСЕНЬ

Третий сезон женщины — 42-65 лет. Начинается вторая половина жизни.

Ключевые слова: стиль, зрелость, опыт, размышление.

Преобладающие цвета — глубокие оттенки красного, коричневого, оранжевого. Бархатный свет заходящего солнца.

Осенние женщины могут осмыслить пережитое в первую половину жизни и сделать из этого выводы. Что-то уже потеряло для них интерес, но что-то другое надо обязательно сохранить от первой половины и даже развить.

В этот период концентрируются энергия и опыт, накопленные ранее. Появляется желание глубже разобраться в себе. Достигнув вершин в карьере, осенняя женщина может резко поменять характер своей деятельности. Мечты, не реализованные ранее из-за заботы о других, теперь вполне осуществимы с учетом накопленного опыта.

Порой мы сталкиваемся с недооценкой в западной культуре старшего возраста. Это может вызвать горечь, но многое зависит от нас самих. Важнее всего, как мы относимся к себе, с каким достоинством несем свой нелегко давшийся жизненный опыт.

Духовные ценности, полученные в первой половине жизни, подвергаются в осенний период проверке и испытанию. Иногда приходится пересмотреть свои взгляды на жизнь. Претензий к окружающим, обид на них становится меньше. Более уравновешенный подход к людям и событиям говорит о выработке мудрости. Осенние женщины чувствуют себя стойкими и выносливыми.

Но это не значит, что в этот период жизнь лишена ярких переживаний. Надо стремиться полнее насытить дни живой радостью, энергией, эмоциями, не уступаями по силе тем, что мы испытывали в летний и даже в весенний сезон жизни.

Если вы осенняя женщина, вспомните забытые мечты и, взглянув на них по-новому, попробуйте их осуществить.

Если раньше вам не требовалось регулярно выполнять физические упражнения, то теперь это становится необходимым. Подбирайте подходящую здоровую диету.

Смотрите благосклонно на свой урожай и будьте благодарны природе за то, что она дала вам возможность вырастить его, даже если не все сложилось так, как вы мечтали.

Оглянитесь на прошлые сезоны жизни и спокойно откажитесь от того, в чем больше не нуждаетесь.

## ЗИМА

Четвертый сезон — от 65 лет до конца жизни.

Ключевые слова: достоинство, мудрость, смысл жизни, терпимость, великодушие, традиции, жизненный опыт.

Преобладающие цвета: серебряный, сверкающий белый, голубой, электрик, глубокий пурпурный. Ясный свет зимнего солнца.



Зимняя женщина способна более полно видеть и оценивать все стороны жизни, потому что прошла через все предыдущие жизненные сезоны. Отточенная, проверенная мудрость — ее отличительная черта.

В этот период ей приходится переживать тяжелые утраты. Ее долг перед ушедшими — как можно дольше сохранять в своем сердце светлую память о них. Это придает ей силы и способность преодолеть тяжесть утрат и продолжать свой путь.

Зимняя женщина знает цену жизни и ее благам. Многие из них переходящи и уже потеряли в ее глазах былое значение. Зато теперь новыми красками блистают для нее нравственные вершины. Да, жизнь быстротечна, но она наполнена глубоким смыслом — вот основной вывод, который делает мудрая женщина. Ее согревает тепло воспоминаний о предыдущих временах. Человек, сохранивший яркие воспоминания, живет дважды.

Огромное удовлетворение и радость в зимний период приносит ощущение преемственности поколений — этой бесконечной эстафеты жизни. Интересно следить, как повторяются гены — не только в детях, но и во внуках. Наблюдать, как проходят у них сезоны, уже пережитые зимними женщинами. Это порождает мысли о бессмертии.

Зимняя женщина уже выполнила свой долг перед обществом, и оно в ее активности больше не нуждается. Теперь она может принадлежать самой себе, жить для себя. Возможно,

в этом и состоит прелесть зимнего сезона. Однако это вовсе не исключает радости, которую можно получить, оказывая помощь другим.

В зимний сезон жизнь продолжается. Женщины в этот период обостренно воспринимают красоту природы, музыки, живописи, литературы. Особую радость дарит им общение — и со сверстниками и с молодежью, и особенно с детьми. И конечно, в ее жизни возможны новые увлечения.

Разумное использование физических и интеллектуальных возможностей — залог успешного решения многих проблем зимней женщины. Надо стараться больше двигаться, бывать на воздухе, следить за здоровьем, питанием, тренировать интеллект. Пока человек совершенствуется, он не стареет.

Да, зимним женщинам часто приходится преодолевать себя, чтобы быть в форме. Но эти усилия с лихвой восполняются радостями, которые на протяжении еще многих лет будет доставлять им жизнь.

В зимнем пейзаже есть особая чистота, покой и красота. Вглядываясь в него, можно уловить проблески красок зарождающейся и приближающейся весны, ощутить умиротворение от сознания вечности жизни и бесконечности мироздания. ■

Четыре времени года — четыре сезона в жизни женщины. Как они перекликаются между собой!

Живите во все периоды в согласии с собой, с окружающими людьми, с природой. Дорожите, наслаждайтесь и гордитесь каждым сезоном вашей жизни.

Перевод Бориса Бочарова



Юрий Можгинский,  
доктор медицины, автор книги «Наркомания — результат равнодушия»

# НАРКОМАНИЯ — РЕЗУЛЬТАТ РАВНОДУШИЯ



Почему  
ков воз  
к нарко  
Как убе  
бедств  
бенка?  
специа  
гое зав  
ИМООТН  
в семье  
можно  
тить раз  
шего жи  
сценари



**Почему у подростков возникает тяга к наркотикам? Как уберечь от этого бедствия своего ребенка? По мнению специалистов, многое зависит от взаимоотношений в семье. Наладив их, можно предотвратить развитие худшего жизненного сценария.**

**С** распространением наркотиков мир борется давно, но истребить их никак не удастся. Не только потому, что наркоиндустрия для кого-то — способ обогащения. Секрет ее выживаемости еще и в том, что у человека существует глубинная тяга к изменению сознания — у кого-то больше, у кого-то меньше. Удовлетворить эту потребность могут не только наркотики. Таким же эффектом обладает и алкоголь — вино, водка, пиво. Все они влияют на одни и те же структуры психики, оказывая расслабляющее или стимулирующее действие, снимая тоску, уныние, страх. Но наркотики особенно опасны: являясь сильными психотропными веществами, они воздействуют на психику глубже и быстрее разрушают личность.

Не прекращая жесткую борьбу с распространением наркотиков, надо отдавать себе отчет: даже если бы для торговцев зельем ввели смертную казнь, это не решило бы проблему. Пока есть спрос — будет и предложение. Таков закон рынка. В данном случае — рынка человеческих страстей, спрос на котором диктуют человеческие слабости. А решительно противостоять соблазнам может лишь соответствующее воспитание личности.

Наркотики приходят в жизнь подростка незаметно, эта проблема обычно застает семью врасплох. Но, по наблюдениям специалистов, интерес к наркотикам чаще всего пробуждается у тех подростков, у которых не развиты или подавлены воля и интеллект. Это обычно бывает при двух противоположных методах воспитания — либо при гипоопеке (когда ребенок предоставлен сам себе), либо при гиперопеке (когда ребенок полностью подчинен воле взрослых).

### **Невнимательные родители**

В современной западной литературе по психологии используется термин «невнимательные родители». Так называют людей, не занимающихся воспитанием своего ребенка, погруженных в собственные проблемы, лишаящих детей необходимых им тепла и заботы. Они полагают, что воспитанием должны заниматься штатные педагоги в детском саду и в школе. Но когда у ребенка нет контакта с родителями, ему негде



черпать жизненные силы. Созревание воли и интеллекта у него, как правило, тормозится.

Такое отношение к воспитанию бывает во внешне благополучных, обеспеченных семьях, где взрослые заняты исключительно своей карьерой. Но особенно характерно оно для тех родителей, которые часто употребляют алкоголь, предпочитают праздный образ жизни, легко меняют партнеров, заводят новые семьи, не считаясь с интересами детей. У подростка, выросшего в таких условиях, нарушается формирование важнейших функций личности — самоконтроля и саморегуляции поведения. У них не воспитывается чувство меры, они больше подвержены соблазнам.

Приведу классический пример гипопеки из своей практики. Отец девочки ушел из семьи. Мать снова вышла замуж и целиком погрузилась в свои проблемы. Она всеми силами старалась удержать возле себя нового мужа-алкоголика, на девочку у нее времени не хватало. В конце концов она отправила шестилетнюю дочь жить к бабушке. Девочка чувствовала себя изгнанницей, возненавидела отчима, а заодно и мать. В подростковом возрасте она нашла внимание и тепло, которых ей так не доставало, в компании сверстников — таких же, как она, неприкаянных подростков. Им было интересно экспериментировать со своим сознанием, искать способ получения кайфа. В результате она пристрастилась к алкоголю, а затем и к наркотикам.

### Родители-тираны

Другая крайность — гиперопека. Такой тип воспитания принят в тех семьях, где отношения строятся на

принципе авторитарности при отсутствии искренности и любви. Здесь все подчиняется строгим правилам, зачастую умозрительным, в ущерб душевной теплоте. Вместо того чтобы выслушать ребенка, доверительно рассказать ему о собственных удачах и ошибках, применяются полицейские приемы воспитания — запреты, наказания, грубые окрики. Родители контролируют каждый шаг ребенка, запрещают ему малейшее проявление самостоятельности.

В таких семьях считается, что дети обязаны повторить жизненный путь родителей. Любое отклонение от стандарта выжигается каленым железом. Детей не пускают гулять, не разрешают им ходить в гости к друзьям: как бы чего не вышло. Эффект при этом достигается обратный. Повзрослев, ребенок приложит все силы, чтобы вырваться из-под ненавистной опеки. И нередко алкоголь и наркотики кажутся ему способом достижения свободы. Эти психоактивные вещества делают подростков на какое-то время более раскованными, помогают преодолеть родительский пресс.

У одной моей пациентки был очень строгий отец. Отличаясь мощной волей, он стремился подчинить ребенка своему безоговорочному влиянию. Если у девочки в школьном дневнике появлялись четверки, он наказывал ее ремнем, оскорблял, называя ничемной дурой, ни на что в жизни не годной. Как известно, с 12 лет начинается взросление, длящегося примерно до 18-20 лет. Это так называемый маргинальный период, когда подросток уже отплыл от детского берега, но еще не добрался до взрослого. Он — посередине реки с опасным течением и водоворотами.



ему трудно, он еще многого не знает. К тому же в это время в его организме бушуют гормональные бури, просыпается половое влечение. И происходит скачок в развитии, подростку становится тесно в старых рамках. Если у него сильный характер, он их взламывает.

Девушка, о которой идет речь, стала проводить много времени в компании сверстников, поздно приходит домой. Однажды отец увидел на ее руке царапину. Это была обычная царапина, но ему показалось, что это след от внутривенной инъекции наркотика. Девочка была избита. И что же? Наказание возымело обратный эффект. Девочка как будто получила толчок для того, чтобы вырваться из своей серой, тусклой жизни. Она стала искать в интернете любую информацию о наркотиках. Набрела на описание наркотиков-стимуляторов и, пребывая в состоянии уныния, начала принимать амфетамины — средства, стимулирующие работу мозга. Постепенно у нее сформировалась зависимость. Как ни странно, родители об этом и не догадывались. Царапину отец принял за инъекцию наркотика, а постоянное употребление амфетаминов не замечал. Это говорит о полной неспособности видеть истинное состояние дочери, о стене между отцом и ребенком, отсутствии доверия. В конечном счете, это и есть результат авторитарного воспитания.

Какой урок должны извлечь из этого примера родители, склонные к гиперопеке?

Во-первых, запреты рожают у подростка протест, и далеко не всегда после наказания они ведут себя так, как хотелось бы строгому воспитателю. Во-вторых, излишняя по-

дозрительность родителей может спровоцировать интерес подростков к запретной теме. В физиологии есть такое понятие — доминанта: это самый сильный, преобладающий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Тема наркотиков может стать доминантой для подростка, ведь он живет в мире крайностей, мифотворчества, фантазий, экстрима. А для взрослеющего ребенка, мечтающего вырваться из-под гиперопеки, запрет только подбавляет масла в огонь. В результате интерес к наркотикам усиливается. Так благими намерениями пролагается дорога в ад.

### Замена любви

Видные психологи утверждают, что наркомания и алкоголизм уходят корнями в отсутствие любви, опыта человеческого общения, которые закладываются в раннем детстве. В общении с родителями у ребенка вырабатывается свое понимание жизни, ее коллизий. Обиды, капризы, поощрения, наказания, ссоры, примирения и всегда неизбежное возвращение родительской любви — все это накапливается бесценным багажом в сознании ребенка и работает всю его жизнь. Эти переходы, эти коллизии необходимы, они учат маленького человека преодолевать препятствия, через них происходит становление личности, способной жить «в этом прекрасном и яростном мире». Если такой путь не пройден, то ребенок растет ущербным, душевно неразвитым. У него нет жизненного роста, он остается на низком уровне развития. Он будет уходить от проблем. Для этого больше всего подходят алкоголь и наркотики. Нет проблем — есть безмятежность, нирвана.



Наркоман может пойти на воровство, лишь бы приобрести дозу. Отчего это происходит? Наркотик заменяет ему любую другую радость, любое, даже самое сильное наслаждение. Ему кажется, что это прямой путь к гармонии. Он не требует душевных усилий и поэтому опасен — ведет в тупик. По словам Заболоцкого, «душа обязана трудиться и день, и ночь». Наркотик как будто позволяет обойти этот закон, но он требует расплаты. Расплата — деградация личности.

Люди, попавшие в тиски зависимости от наркотика, испытывают к нему сильные, хотя и противоречивые чувства. Переживая ломку, они ненавидят наркотик, заявляют, что готовы расстаться с ним навсегда, плачут. Потом опять возвращаются к нему, прощают ему ломку, боль, позор, лишь бы снова на миг погрузиться в нирвану! Наркотик заменяет им любовь, заменяет истинные человеческие отношения. Химический порошок становится для них одушевленным.

### Что делать?

Нельзя без всяких оснований подозревать подростка в приеме наркотических средств — это оскорбляет его и, как уже упоминалось, разжигает интерес к запретной теме. Но и смотреть на ребенка сквозь розовые очки тоже опасно. Есть некоторые свойства натуры, которые могут предрасположить подростка к поиску наркотиков. Это прежде всего агрессивность, неразвитая воля, инфантилизм, депрессии и страхи. Дело в том, что в этот трудный период у многих подростков усиливаются депрессии, вплоть до суицидных мыслей и поступков, проявляется агрессивность. Если подросток

депрессивен, его могут заинтересовать стимуляторы, а если избыточно возбудим, драчлив — успокоительные средства (седатики).

Многие родители не замечают изменений в поведении ребенка, начавшего принимать наркотики. Обычно у него усиливается утомляемость, раздражительность, эгоизм. Все меньше сил остается для учебы, круг общения ограничивается. Он становится лживым, готов на воровство, чтобы раздобыть деньги на наркотик.

Человечество в обозримой перспективе останется несовершенным, эгоистичным — значит, будут трещины в семьях, небрежение к детям, ком социальных проблем. И всегда найдется дьявол-искуситель, предлагающий тот или иной способ изменить сознание, вызвать забвение, расслабление и дурман. И тут возникает самый главный вопрос: что может сделать каждый из нас, чтобы минимизировать, а еще лучше свести на нет риск пристрастия ребенка к наркотикам? Я убежден, что именно в такой локальной борьбе с соблазном, именно в пределах семьи можно достичь успеха.

Искусство серьезного политика состоит в том, чтобы избегать крайностей. Это труднее всего, но это единственно правильный путь. Так же и в воспитании детей: следует придерживаться средней линии. Стараться поддерживать ребенка, помогать ему, но когда это необходимо — одернуть и наказать. В одном пойти навстречу, а в другом проявить твердость и непреклонность, применить строгий запрет. Такой тактики стоит придерживаться с раннего детства. Кроме того, полезно поддерживать семейные традиции: чаще собираться вместе,



рассказывать детям об их родственниках, сообща решать семейные проблемы.

Но даже если ребенок уже упущен, надо бороться за него до конца. Если стало известно, что он принимает наркотики, надо действовать решительно. Необходимо откровенно поговорить с ребенком, рискуя вызвать грубость с его стороны. Но учтите: словесный напор, ругань, оскорбления помогают мало. Вы можете возмутиться, наказать, увезти жить в другое место, перекрыть финансирование и т. д. Ваши слова должны быть вески, тверды, подкреплены делами. Сказали — сделали. Отказали в чем-то — держите слово.

Это потребует от вас огромного терпения. Нельзя показывать свою слабость, но нельзя и срываться на жестокость. Надо попытаться, хоть и с опозданием, проникнуть во внутренний мир своего ребенка, понять его душевное состояние, постараться завоевать его доверие — тогда появится возможность увидеть его проблемы. Может быть, у него трудности в отношениях со сверстниками или учителями? Надо помочь ему выйти из конфликта, из депрессии, изменить стиль жизни, возродить интерес к учебе. Надо говорить с ним как можно больше, пробивая стену негативизма, — и он обязательно откликнется.

К сожалению, человечество в целом не готово расстаться со своими слабостями, будь то алкоголь, наркотики или их замена в виде азартных игр. Значит, каждый из нас должен сделать все, чтобы уберечь от этих соблазнов детей, за которых мы в ответе. ■

ДИАЛОГИ ОТ ЮРИЯ НИКУЛИНА • ДИАЛОГИ ОТ ЮРИЯ НИКУЛИНА

— Папа, сегодня в школе сокращенное родительское собрание.

— Что значит сокращенное?

— Ты, я и директор.

— Что-то ваш муж мне не нравится.

— Мне тоже, доктор. Но дети его любят.

— Ваши фамилии?

— Иванов, Петров, Сидоров, товарищ сержант.

— Братья, что ли?

— Никак нет.

— Значит, однофамильцы!

— Товарищ старшина! Глядите, что мне выдали! Брюки до колен, рубаха болтается, сапоги сваливаются, смотреть страшно.

— Все в порядке. Воин должен внушать страх.

— Знаешь, что такое экзамен?

— Это беседа двух умных людей на заданную тему.

— А если один из них идиот?

— Значит, второй не получит стипендию.

— Вам требуются канатоходцы? — спросили директора цирка.

— Очень. Но только умеющие ходить поперек каната.

— Скажите, а страусы когда-нибудь теряют перья? — спрашивает дама зрителя зоопарка.

— Обычно нет, мадам. Но если увидят десять долларов, могут потерять.

— Надеюсь, теперь вы начнете честную жизнь, — говорит начальник тюрьмы, выпуская арестанта на волю.

— Вряд ли. Я не в том возрасте, когда пускаются на эксперименты.



# Без подробностей

## Вы любите аттракционы?

**А**мериканские кардиологи считают, люди со слабым сердцем должны отказаться от экстремальных аттракционов, в частности от «русских горок» (у нас их называют «американскими»). Сначала вы медленно поднимаетесь на высоту более 60 метров, а затем резко срываетесь вниз, практически оказываясь в свободном полете, и вновь поднимаетесь вверх, набирая при этом скорость до 120 км/час.



Несмотря на то что аттракцион длится всего 2 минуты, эмоциональное напряжение нарушает нормальную работу сердца. Это доказал эксперимент, в котором приняли участие 37 мужчин и 18 женщин — любителей острых ощущений. Перед началом аттракциона всем были сделаны кардиограммы и из-

мерено давление. Все участники эксперимента были абсолютно здоровы, тем не менее у многих из них по окончании отмечались достаточно сильные нарушения ритма работы сердца. Если верить авторам исследований, для здоровых людей такие изменения практически безопасны, но у тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут быть самые неприятные последствия, вплоть до остановки сердца.

Стоит отметить, что американские горки считаются самым экстремальным аттракционом во всем мире. По количеству адреналина, выбрасываемого в кровь, скоростное катание может сравниться с парашютными прыжками или с прогулкой по морю на доске под парусом.

## И я хочу в Бразилию

**В**семирно известной статуе Христа Спасителя в Рио-де-Жанейро исполнилось 75 лет. Церемония открытия 30-метровой скульптуры, ставшей одним из символов не только Рио-де-Жанейро, но и всей Бразилии, состоялась 12 октября 1931 года. Статуя Христа Спасителя расположена на горе Корковадо на высоте 710 метров над уровнем моря. Добраться до нее туристы могут на фуникулере по первой в Бразилии электрифицированной железной дороге, которая на 50 лет старше монумента-именика и также отметила свой юбилей.

Со смотро  
хия статуи Х  
вописный ви  
национальн  
тический оке  
устье которо  
Ежегодно ста  
посещают бол  
из них более 5  
ные туристы.

Стоит л

**Х**отите  
Не ст  
5 тыс  
ученые утвер  
можно, надо т  
2100 года. Тогд  
циалистов, люд  
еать жизнь до н  
по словам Обри  
ощего програм  
достижения ну  
его текущее ис  
принципиально  
нию с предшест  
оно основано на  
процесс старени  
ально исключи  
много различных  
причем с самого



# тей

Все участники абсолютно здо- у многих из них ались достаточ- ния ритма рабо- ить авторам ис- доровых людей рактически без- го страдает сер- и заболевания- мые неприятные ть до остановки

что американ- отся самым экс- кционом во всем тву адреналина, в кровь, скорост- ет сравниться с ыжками или с ю на доске под

Бразилию

известной статуе асителя в Рио-де- исполнилось 75 крытия 30-метро- тавшей одним из ко Рио-де-Жаней- вилии, состоялась ода. Статуя Хрис- положена на горе соте 710 метров оя. Добраться до на фуникулере по и электрифициро- дороге, которая монумента-име- метила свой



Со смотровой площадки у подно- жия статуи Христа открывается жи- вописный вид на Рио-де-Жанейро, национальный парк Тижукa, Атлан- тический океан и залив Гуанабара, в устье которого расположен город. Ежегодно статую Христа Спасителя посещают более 600 тысяч человек, из них более 500 тысяч — иностран- ные туристы.

## Стоит ли жить вечно?

**Х**отите жить очень долго? Не сто, не двести, а целых 5 тысяч лет? Британские ученые утверждают, что это воз- можно, надо только потерпеть до 2100 года. Тогда, по подсчетам спе- циалистов, люди научатся продле- вать жизнь до нескольких тысяч лет. По словам Обри де Грея, возглавля- ющего программу «Стратегия для достижения нулевого старения», его текущее исследование носит принципиально новый по сравне- нию с предшествующими характер: оно основано на попытке замедлить процесс старения человека, макси- мально исключив воздействие на него различных вредных факторов, причем с самого раннего возраста.

Процесс старения неизбежен, хо- тя и противоестественен для орга- низма. Теоретически клетка спо- собна делиться бесконечно, поро- ждая все новые и новые юные клетки. В молодости так и происходит: все органы и ткани непрерывно «омо- лаживаются» новорожденными клетками, сохраняя образцовую ра- ботоспособность. Однако со вре- менем процесс клеточного деления почему-то замедляется, износив- шиеся клеточные структуры отка- зываются слаженно функциониро- вать, наступает старость. Ученые не могут объяснить это внезапное из- менение режима жизнедеятельнос- ти клеток. Попытки разгадать при- чины старения пока не увенчались успехом.

Ясно одно — замедлить процесс старения можно, но отменить его совсем — нельзя. Каким образом собираются совершить чудо бри- танские ученые, пока остается за- гадкой. Нет ответа и на другой во- прос: что станут делать люди на перенаселенной долгожителями планете?



Подготовила  
Татьяна Яковлева



# НОВОГОДНЕЕ настроение



фото Т.Яковлевой

**Для большинства людей Новый год — самый желанный праздник. В ночь на 1 января взрослые забывают про возраст и вместе с детьми ждут подарков и чудес. Кстати, чудеса мы можем сотворить и сами. Это не так уж и сложно. Главное — проявить фантазию.**

## Здравствуйте, гости!

Если вы ждете гостей, заранее решите, что вас больше привлекает — приятная застольная беседа или бурное веселье с играми и танцами. Если вы хотите спокойно посидеть за столом в кругу своих близких, остановитесь на традиционной сервировке. Но не забудьте поставить свечи и украсить стол по-особому — это создаст новогоднее настроение.

Если же вам больше по душе активный отдых, организуйте для своих гостей новогодний фуршет. Накройте стол в углу комнаты и поставьте на него еду, напитки, бокалы, сложенные горкой тарелки и столовые приборы, а между ними разложите елочные игрушки и разноцветный серпантин.



## Сосульки, иней и снежинки — своими руками

Зимой темнеет рано, а конец декабря далеко не всегда радует нас легким морозцем и искрящимся снежком. Значит, создавать новогоднее настроение придется самостоятельно. Лучше всего заняться подготовкой к празднику вместе с детьми. Они ждут Новый год с большим нетерпением и с восторгом участвуют в предновогодних хлопотах.

Начнем с украшения стола. На нем очень хорошо смотрится букет с веточками хвои, «припорошенными» снегом. Причем снег можно сделать разноцветным. Сначала приготовим концентрированный раствор поваренной соли (1 кг на 1,5 л воды), затем размешаем в нем немного цветной туши или чернил, чтобы получился бледно-голубой или розовый цвет. Если хотите оставить «заснеженные» веточки белыми, тушь в раствор не добавляйте. Соль лучше брать каменную крупного помола. В доведенный до кипения и остывший до 40 градусов раствор погрузите еловые или сосновые ветки и оставьте на 5-6 часов. На ночь их можно вынести на балкон, а утром осторожно, чтобы не стряхнуть образовавшиеся кристаллы, вынуть и развесить для просушки. Через несколько часов хвойный букет будет просто не узнать! Каждая иголочка заискрится цветными огоньками.

Можно составить зимний букет из веточек деревьев или кустарников и живых цветов. Чтобы покрыть ветку «инеем», надо сначала смазать ее клеем, а потом посыпать солью или кусочками натертого на терке пенопласта. А если нанести на ветку слой за слоем силикатный клей — получится иллюзия льда или сосулек.

Вместе с детьми можно смастерить из шишек или желудей «новогодних человечков» в красных шапочках. Или «вызолотить» шишки и орехи. Для этого подойдет тонкая фольга. В нее надо завернуть орех или шишку и хорошенько пригладить пальцами, чтобы проступил рельефный узор ореховой скорлупы и чешуек шишки. Такое украшение хорошо смотрится на елке или среди угощений на столе.

На еловых ветках можно развесить в виде елочных украшений фигурное печенье, нанизав каждое на тонкую цветную ленточку.

## Шампанское

Встреча Нового года не обходится без шампанского. Его триумфальный путь по миру продолжается уже более трех столетий.

А придумали шампанское в Шампани — одной из северных областей Франции.

♦ В зависимости от содержания сахара в 1 л шампанского, оно подразделяется на брют (до 15 г), сухое (до 25 г), полусухое, в том числе «золотое» (40-45 г), полусладкое (60-65 г) и сладкое (до 85 г).

Содержание спирта — 10,5-12,5 %/об.

В 100 мл брюта около 75 килокалорий, а в сладком шампанском — более 110!

♦ Качество шампанского никак не связано с силой «выстрела». Выстрел способствует быстрому испарению из шампанского углекислоты.





♦ На вашем столе — бутылка шампанского. Открыть ее желательно так, чтобы никто из гостей не пострадал. Перед тем как открыть бутылку, ее нужно охладить до 7-9 градусов, но не до нуля. Всем известно, что теплое шампанское «фонтанирует» при открывании. Но если оно слишком холодное, процедура усложняется.

Удалите с горлышка фольгу. Наклоните бутылку под углом 45 градусов.

Зажав пробку, медленно вращайте бутылку (именно бутылку, а не пробку!). При этом газ будет постепенно выходить из бутылки, а пробка — медленно скользить вверх. Бутылку не встряхивайте.



Теперь возьмемся за посуду. Бокалы будут выглядеть «заиндсевшими», если их края (на 0,2 - 0,5 см) опустить в сахарный сироп или смазать соком лимона, а затем обмакнуть в сахарный песок или сахарную пудру. Сахар можно смешивать с пищевыми красителями — тогда «изморозь» получится разноцветной.

Для украшения маленьких салатников можно использовать зелень. Вымытую и мелко порезанную зелень надо предварительно подсушить, завернув ее в кухонное полотенце. Край салатника опустить сначала в яичный белок, а потом в подготовленную зелень.

### И вкусно и красиво

♦ Нарядными украшениями для новогодних салатов могут стать «корзиночки» из шампиньонов, наполненные цветной капустой. У свежих грибов удалите ножки, снимите кожицу с шляпки и сбрызните лимонным соком. Цветную капусту разберите на мелкие соцветия и отварите в подсоленной воде с добавлением небольшого количества уксуса. В «корзиночки» из грибов уложите по соцветию цветной капусты. Вместо грибов можно использовать половинки вареных яиц, вынув из них желтки.

Если на очищенной шляпке шампиньона сделать серповидные надрезы, обработать лимонным соком и присыпать эти места зеленью, то этот элегантный белоснежный шар может украсить блюдо с холодными закусками.

♦ Из свежего или маринованного огурца можно соорудить елочку — на деревянную спицу нанизать кружочки огурца, подбирая их по размеру так, чтобы получилась пирамидка. Вершиной будет острый кончик огурца. Останется только присыпать получившееся «деревце» кокосовой стружкой или выложить на веточки немного сырной массы. Такая елочка очень оживит новогодний стол.

♦ Старинный рождественский атрибут — колокольчики. Согласно легендам, тихий звон колокольчиков в новогоднюю ночь говорит о приближении оленьей упряжки, на которой Дед Мороз привозит с далекого Севера Новый год.

Для украшения блюд колокольчики можно вырезать из моркови и других овощей, имеющих

...на д...  
онкой п...  
ры. Кра...  
желком...  
• Заба...  
столе —  
ных шар...  
красного...  
— горош...  
ка в «суг...  
вок — и...  
Сырны...  
буется н...  
лишнюю...  
пресс, з...  
родной м...  
величине...  
рики без...  
(в воду д...  
минут) и...  
минут, за...  
слегка ки...  
Сырны...  
тоятельн...  
♦ Для...  
цветной...  
квенный...  
или кры...  
формочк...  
вморози...  
Новогод...  
В Новый...  
ное. Выб...  
сит от ср...  
празднич...  
ЗАКУСК...  
Корзин...  
Самый...  
будет г...  
оригина...  
Дела...  
потребу...  
положи...  
леньком



конусообразную форму. Разложите колокольчики на два-три блюда и украсьте «бантиком» из тонкой полоски лимонной или апельсиновой цедры. Края колокольчиков можно смочить яичным белком и присыпать кокосовой стружкой.

♦ Забавный персонаж на детском новогоднем столе — снеговик. Его можно «слепить» из сырных шариков. Шапочку сооружают из стручка красного перца, нос — из морковки, вместо глаз — горошинки черного перца. Поставьте снеговика в «сугроб» из тертой брынзы или взбитых сливок — и зимний пейзаж на вашем столе готов!

**Сырные шарики.** Для их изготовления потребуется нежирный творог. Чтобы удалить из него лишнюю влагу, положите его на 10 минут под пресс, затем перемешайте до получения однородной массы, разделите на небольшие кусочки величиной с грецкий орех и скатайте ровные шарики без трещин. Приготовьте сахарный сироп (в воду добавьте немного сахара и прокипятите 5 минут) и опустите в него сырные шарики на 10 минут, закрыв кастрюлю крышкой (сироп должен слегка кипеть).

Сырные шарики можно подавать и как самостоятельное блюдо.

♦ Для напитков можно самим приготовить цветной лед. Разбавленный ягодный сок — клюквенный, земляничный, из красной смородины или крыжовника — поместить в специальные формочки и поставить в морозилку. В лед можно заморозить вишенку или какую-то другую ягодку.

### Новогоднее меню

В Новый год хочется приготовить что-то особенное. Выбор продуктов сейчас велик — все зависит от средств. Предлагаем несколько блюд для праздничного стола.

#### ЗАКУСКИ

##### Корзиночки для салата

Самый обыкновенный салат, вроде «оливье», будет гвоздем программы, если подать его в оригинальных корзиночках.

Делают их из твердого сыра (для одной штуки потребуется 40 г сыра). Натерев сыр на терке, положите его в сковороду и растопите на маленьком огне до однородной массы. Готовую



♦ Наливайте шампанское в бокал медленно, направляя струйку на наклоненную стенку бокала (если лить на дно, пена поднимется шапкой). Сделайте паузу, чтобы пена могла осесть.

♦ Бокалы для шампанского имеют форму тюльпана (слегка сужаются кверху). Можно пить его и из широких бокалов, но тогда шампанское быстрее выдыхается.

Этим благородным напитком принято заполнять три четверти бокала.





◆ Когда шампанское налито в бокал, оно начинает «играть» — из него выделяются пузырьки. Крупные пузырьки обычно свидетельствуют о невысоком качестве напитка. В хорошем шампанском они мелкие, стойкие и двигаются от дна бокала, из его центра, фон-танчиком, образуя у стенок пояс, который удерживается в течение нескольких часов.

◆ Бокал с шампанским принято держать за нижнюю часть ножки. Тогда напиток не будет нагреваться, не потеряет свой неповторимый аромат и не перестанет «играть».

сырную лепешку снимите лопаткой и накройте ею перевернутый вверх дном стакан, охладите (стакан нужно поставить на влажное полотенце, чтобы не лопнул).

#### Салат «Пикантный»

200 г мяса отварной или копченой курицы, 2-3 соленых или свежих огурца, 3 вареных яйца, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза.

Уложить слоями мелко нарезанные куриное мясо, огурцы, яйца, чернослив, обмазывая каждый слой майонезом. Сверху посыпать измельченным грецким орехом.

#### Салат с кальмарами

1 банка кальмаров, 1 банка отварных консервированных шампиньонов, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 луковица, 100 г колбасного сыра, 250 г майонеза.

Все мелко порезать, перемешать, заправить майонезом.

#### Рулет с беконом

100 г чернослива без косточек, 1 стакан грецких орехов, 400 г нарезки бекона.

Начинить чернослив орехами, завернуть в полоску нарезки, закрепить (можно деревянной зубочисткой). Выложить на противень, поставить в разогретую духовку на 15-20 минут. Украсить зеленью, подавать в горячем виде.

### **ГОРЯЧЕЕ**

#### Свинина запеченная

Свинина (вырезка), отварные грибы, лук репчатый, сметана, майонез, соль, перец, сыр, масло — пропорции произвольные.

Мясо порезать на кусочки, слегка отбить, посыпать солью и перцем, лук нарезать кольцами.

Противень смазать маслом и выложить слой мяса, на мясо — грибы, на грибы — лук, залить сметаной, смешанной с майонезом, сверху — тертый сыр.

Поставить в предварительно нагретую духовку и запекать 15-20 минут при 150-170 градусах (пока не зарумянится корочка).

#### Курица по-испански

На курицу весом 1,2 кг — 100 г жира для обжаривания, 2 луковицы, 1 стакан риса, 150 г консервированного зеленого горошка и 200 г сладкого перца, соль по вкусу.



Мясо отделить от костей, из костей сварить бульон. Мясо нарезать небольшими кусочками, соединить с обжаренным в жире луком, нарезанным сладким перцем и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. Отварить рис, перемешать с горошком.

Мясо курицы выложить на середину блюда, по краям — рис с горошком. Посыпать зеленью и полить бульоном.

### ДЕСЕРТ

#### Клюквенный пирог с грецкими орехами

200 г свежей клюквы, 125 г муки, 150 г сахара, 100 г крупно размолотых грецких орехов, 120 г сливочного масла, 1 яйцо, по 1/2 ч. ложки корицы и разрыхлителя.

Проложить форму с низкими краями воощеной бумагой, насыпать на дно клюкву. Орехи смешать с 50 г сахара и 2 ст. ложками масла. Выложить эту массу ровным слоем поверх клюквы. Слегка взбить яйцо и оставшийся сахар, добавить муку, корицу, разрыхлитель и масло, хорошо перемешать — получится жидкое тесто. Залить им клюкву и поставить форму в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Достать пирог, дать ему остыть, затем перевернуть на блюдо, снять воощеную бумагу. Подавать со взбитыми сливками или мороженым.

#### Чак-чак

6 яиц, 50 г водки, 1 ч. ложка песка, мука (сколько уйдет). Для заливки — по 1,5 стакана песка и меда, орехи (по желанию).

Вымесить крутое (как на лапшу) тесто. Разделить его на несколько частей. Каждую часть поочередно раскатать, минут пятнадцать подсушить и нарезать узко, как лапшу. В большой кастрюле довести до кипения растительное масло и порциями бросать туда лапшу. Готовый хворост шумовкой ссыпать в тазик.

В отдельной кастрюле довести до кипения песок и мед, залить этим «соусом» хворост и быстро перемешать. Придать хворосту, уплотняя его, желаемую форму. Чтобы не обжечь руки, нужно смачивать их холодной водой.

Праздничные блюда отличаются высокой калорийностью. Такой «пищевой зигзаг» можно позволить себе только раз в году, когда быют новогод-

◆ Не следует пить шампанское залпом. Перед тем как сделать первый глоток, оцените его игру, прочувствуйте аромат.

◆ Закуска должна соответствовать по благородству самому напитку. В Европе шампанское принято подавать к сыру. Кроме того, оно сочетается с фруктами, жареными орешками, шоколадом, халвой и мороженым.

◆ В открытой бутылке шампанское довольно долго остается прохладным и свежим, если ее поставить в специальное ведерко, причем не со льдом (как это многие делают), а с водой, в которой плавают кусочки льда.

◆ Недопитую бутылку лучше хранить в холодильнике, плотно закрыв ее пробкой.





# 4-й ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

## Tabletok.ru

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ С АВТОРАМИ ПОПУЛЯРНЕЙШИХ КНИГ!

РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА (им. Ленина)

4-17 декабря 2006 г.

### ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ:

4 декабря (пн) 18.30

**ВАЛЕРИЙ СИНЕЛОВ**, автор книг «Возлюби болезнь свою», «Сила намерения», «Тайны подсознания», «Прививка от стресса» и др.

5 декабря (вт) 18.30

**НАТАЛИЯ ПРАВДИНА**, автор книг «Мне всегда везет!», «Мой ребенок — будущий миллионер!», «Я привлекаю деньги» и др.

6 декабря (ср) 18.30

**ВЛАДИМИР ДЕВИ**, автор книг «Охота за мыслью. Записки психиатра», «Искусство быть собой», «Нестандартный ребенок», «Азбука здравомыслия», «Как воспитывать родителей...», «Вагон удачи», «Приручение страха», «Травматология любви» и др.

7 декабря (чтв) 18.30

**ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ**, автор более 100 книг, в том числе «Золотые правила питания», «Жизнь без паразитов», «Духовное очищение и здоровье», «Закаливание и во-  
долечение».

8 декабря (птн) 18.30

**БОРИС БОЛОТОВ**, автор книг «Здоровье человека в нездоровом мире», «Шаги к долголетию» и др.

Творческие встречи состоятся в КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ Российской государственной библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд).

### АВТОРСКИЕ СЕМИНАРЫ (только 50 МЕСТ!):

9 декабря (сб) 11.00-18.00.

**БОРИС БОЛОТОВ** Шаги к долголетию

10 декабря (вс) 11.00-18.00.

**ИВАН НЕУМЫВАКИН** Резервные возможности организма

16 декабря (сб) 11.00-18.00.

**СВЕТЛАНА ПЕУНОВА** Все уникальное просто: не быть врагом самому себе.

Все проблемы нашей жизни мы создаем сами

17 декабря (вс) 11.00-18.00.

**МЕТОУС ЯВКОВ** Обретение своей истины. Раскрытие индивидуальности человека в равенстве Воли, Разума, Любви.

Авторские семинары состоятся в ВЫСТАВОЧНОМ ЗАЛЕ Российской Государственной Библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд).

Вход в фойе и зрительный зал на творческие встречи с 17.30, на семинары с 10.00.

КАЖДОМУ ПРИШЕДШЕМУ — ПОДАРОК: БИОТРЕНАЖЕР АНТИСТРЕСС-РЕДОКС.

Абонементы и билеты продаются в театральных кассах метро и города. Оформить заказ с доставкой на дом можно по телефону компании «АРТ МЕТРО»: (495) 411-9131. Приобрести абонементы и билеты можно также в кассах книжного магазина «БИБЛИО-ГЛОБУС» (ул. Мясницкая 6/3, стр. 5, м. «Лубянка»), ресторане «Джаганнат» (ул. Кузнецкий мост, 11) и магазине «Помоги себе сам» (179-1020).

Информация по тел.: (495) 964-1354 (круглосуточно) и на сайте Фестиваля:  
www.beztabletok.ru e-mail: murad@beztabletok.ru



# Коэффициент эрудиции

1. Кто автор стихов «Диалог у новогодней елки», на которые Сергей Никитин написал песню? Месяц — серебряный шар со свечою внутри, И карнавальные маски — по кругу, по кругу! Вальс начинается. Дайте ж, сударыня, руку, И — раз-два-три, раз-два-три, раз-два-три!..

А. Ю. Левитанский. В. В. Берковский.  
С. С. Никитин. Д. Б. Окуджава.



2. Какую актрису Э. Рязанов первоначально хотел снимать в роли Нади — героини фильма «Ирония Судьбы»?

А. Гурченко. В. Андрейченко. С. Купченко.  
Д. Немоляеву.



3. В каком балете есть танец Шоколада, Кофе, Чая?

А. «Золушка». В. «Спящая красавица».  
С. «Щелкунчик». Д. «Три толстяка».

4. На какой из этих картин изображена наряженная елка?

А. «Опять двойка» Решетникова. В. «Приезд гувернантки в купеческий дом» Перова.  
С. «Сватовство майора» Федотова.  
Д. «Прибыл на каникулы» Решетникова.



5. По пьесе какого драматурга был снят фильм «Старый новый год»?

А. В. Розова. В. Г. Горина. С. М. Рощина.  
Д. А. Володина.

6. Кто был режиссером этого фильма?

А. Георгий Данелия. В. Марк Захаров.  
С. Алла Сурикова. Д. Олег Ефремов.



7. Изучением каких насекомых занимался Владимир Набоков?

А. Жуков. В. Бабочек. С. Стрекоз. Д. Гусениц.

8. Чья музыка звучит в фильме «Карнавальная ночь»?

А. Блантера. В. Лепина. С. Колмановского.  
Д. Богословского.

9. Один из этих фильмов снят не Александром Птушко. Какой?

А. «Садко». В. «Илья-Муромец».  
С. «Морозко». Д. «Сказка о царе Салтане».



10. Кто написал стихи к самой новогодней песенке «В лесу родилась елочка», которой в этом году исполнилось 103 года?

А. И. Кондрашева. В. Р. Кудашева. С. А. Барто.  
Д. Е. Благинина.



# Неугомонное СЕРДЦЕ

Я помню дату рождения этой женщины, потому что родился ровно сто лет спустя. Звали ее Александра Леонтьевна Тургенева-Бостром. Многие знают ее как мать Алексея Николаевича Толстого. Но не всем известно, что она и сама была писателем — в издательствах Санкт-Петербурга и Москвы у нее вышло около десяти книг для взрослых и детей.



Когда-то ее печатали практически все газеты Саратова и Самары, многие литературные журналы. Но, как ни странно, в книге краеведа К.Селиванова «Русские писатели в Самаре и в Самарской области» о ней нет ни слова, даже в подробнейшем разделе «Малоизвестные писатели». А ведь А.Тургенева-Бостром прожила в здешних местах всю жизнь.

Что же это была за женщина, которая, сама канув в небытие как писатель, сумела пробудить большой талант в своем сыне?

«Я вырос на степном хуторе верстах в девяноста от Самары, — пишет в «Краткой автобиографии» Алексей Николаевич Толстой. — Мать моя, Александра Леонтьевна, урожденная Тургенева, двоюродная

внучка декабриста Николая Тургенева, ушла от моего отца беременная мной. Ее второй муж, мой отчим, Алексей Аполлонович Бостром, был в то время членом земской управы в г. Николаевске (ныне г. Пугачев). Моя мать, уходя, оставила троих маленьких детей — Александра, Мстислава и дочь Елизавету».

Александре Леонтьевне было девятнадцать лет, когда в Самару приехал граф Николай Александрович Толстой. Графа окружал ореол героя, он был богат и красив. Что и говорить — блестящая партия!

Однако при всех своих достоинствах Толстой не отличался покладистым характером. Но когда он посватался к барышне Тургеневой, она посчитала, что, выйдя замуж за графа, сможет укротить его буйный нрав.



В 1873 году в Спасо-Вознесенском соборе их обвенчали. К несчастью, мечты Александры Леонтьевны оказались несбыточными. Менее чем через год после женитьбы за оскорбление самарского губернатора Климова Толстой был выслан по высочайшему повелению из Самары в Кинешму под надзором полиции и только благодаря хлопотам родственников смог вернуться в Самарскую губернию.

Частые вспышки гнева у мужа делали жизнь Александры невыносимой. Толстой отрицательно относился и к литературным занятиям жены. А однажды в припадке беспричинной ревности граф стрелял в Александру Леонтьевну, ожидавшую ребенка.

И неудивительно, что встреча Александры на одном из светских вечеров с земским чиновником из Николаевска Алексеем Аполлоновичем Бостром перевернула ее жизнь. Выглядел Бостром как разnochинец-«шестидесятник»: высокий, открытый лоб, густая русая борода, закрывавшая щеки. Он вдохновенно вел споры о будущем России со своими друзьями. А когда все уставало от дискуссий, Алексей Аполлонович садился к роялю, музицировал, пел дуэтом с какой-нибудь из барышень.

Когда Бостром уехал в Николаевск, между двумя молодыми людьми завязалась переписка:

«Алеша, жизнь моя, радость моя, счастье мое. Спасибо тебе за твое письмо, оно оживило меня, дало мне жизнь, надежду. Я не испугалась бедности, я проживу и в душном флигельке. Но я поняла, что это только в крайности. Если наша связь обнаружится, могу связать твою жизнь с моей. Ты не обеспечен, твое положение вовсе не выяв-

лено, по крайней мере, до осени. И потому, будем ждать. Если бы ты знал, как я соскучилась по твоей любви».

Сердце нельзя обмануть — это судьба, понимает Александра и в ноябре 1871 года уезжает в Николаевск к Бострому.

Но мольбы и угрозы Толстого, моральное давление родителей, боязнь за любимого человека, которому граф угрожал, заставили Александру Леонтьевну вскоре вернуться в Самару, к мужу.

Николай Александрович увозит ее в Петербург и в попытке удержать жену издает написанный ею роман «Неугомонное сердце», в котором передана душевная драма, мучившая в то время саму Александру Леонтьевну.

Эта была первая крупная проба сил после юношеской повести «Воля» (1871 год) и других неопубликованных произведений. К сожалению, роман не удался писательнице. Он получился риторическим, в значительной мере напоминающим худшие образцы третьестепенной бел-



Алексей Аполлонович  
Бостром



летристики. На сочинение графини Толстой не замедлил откликнуться демократический журнал «Отечественные записки», в котором критик беспощадно разгромил роман.

В конце апреля 1882 года Александра Леонтьевна написала Бострому полное отчаяния письмо о том, что беременна и что отец ребенка — Толстой. В мае того же года она, скрыв от мужа, что ждет ребенка, окончательно уходит к Бострому.

20 августа 1882 года в поезде, только что отошедшем от станции Безенчук в сторону Сызрани, в одном из купе вагонов первого класса внезапно раздался выстрел. Стрелял граф Николай Толстой в своего соперника Алексея Бострома. Бостром был легко ранен.

В Самаре этот инцидент вызвал страшный переполох. Когда началось слушание по делу графа Толстого и его жены Александры, ушедшей к любовнику, словно Анна Каренина, здание окружного суда было переполнено.

Выстрел графа поставил власти в затруднительное положение. Хотя буква закона усадила его на скамью подсудимых, сочувствие властей было целиком на стороне Толстого, который защищал семейные устои и свою честь против грехов и постыдных поступков жены. Ясно, что решение мирского и духовного судов было предрешено: граф Николай Толстой оправдан, брак расторгнут. А епархиальное начальство постановило: Александру Леонтьевну, графиню Толстую, оставить «во всегдашнем безбрачии». Между дерзкими любовниками и обществом возводится глухая стена отчуждения.

Вторым ударом был провал Бострома на выборах в земскую управу, что лишило его оплачиваемой

ством к существованию остался хутор Сосновка, куда Александра Леонтьевна, Бостром и десятилетний сын Леша переезжают в октябре 1883 года.

Александра на долгие годы, вплоть до поступления сына в Сызранское реальное училище, становится помощником мужа во всех его делах. Теперь вся ее «светская» жизнь сводится к литературным занятиям, чтению по вечерам вслух Тургенева, лечению крестьян. О своей недавней мечте — маленькой школе для хуторских детей — она уже не вспоминает. Хватило бы сил и средств поставить на ноги Лешу.

В августе 1898 года, после окончания Сызранского реального училища, Леша с матерью переезжает в Самару, где учится в пятом классе местного реального училища.

Живут Толстые сначала в доме Белавина на Предтеченской (ныне Некрасовской) улице. Через месяц они переезжают на квартиру на Николаевской (Чапаевской), а еще через год, в августе 1899-го, селятся в доме Аяровой на Почтовой. Только через год, продав имение в Сосновке, они смогли переехать в собственный дом на Саратовской улице.

Вскоре Алексей Аполлонович и Александра Леонтьевна берут из приюта на воспитание девочку Шуру Первякову, мать которой умерла на глазах у Александры.

У себя дома Александра Леонтьевна организывает любительский драматический кружок, обязанности режиссера в котором выполняет сама. В кружке ставятся не только произведения классиков, Александра лижет пьесы сама и предлагает ребятам тоже пробовать свои силы в драматургии. После репетиций, как правило, устраиваются чаепития с пирогами.



Переезд в Самару давал еще одно преимущество — близость к губернской прессе. В ноябре 1889 года «Самарская газета» печатает ее рассказы «Прогулка» и «У камина».

По своему призванию Александра Леонтьевна была, прежде всего, очеркисткой и детской писательницей, а по размерам дарования — одним из тех тружеников литературы, так называемых «писателей средней руки», которые часто пишут гладко, порой очень скверно, но способны иногда и к настоящим творческим взлетам.

Наибольший успех выпал на долю ее детских произведений, хотя писались они обычно между делом, и сама Александра не придавала своему вкладу в детскую литературу особого значения. «Произвели меня в детские писательницы, а у меня ни желания, ни способностей к тому нет», — в сердцах вырвалось у нее в одном из писем к сестре М.Л.Тургеневой.

Но именно ее детские книги пользовались успехом у книгоиздателей. Особенно «урожайным» был 1904 год, когда в Санкт-Петербурге и в московском издательстве товарищества И.Д.Сытина у Александры Леонтьевны вышло четыре книги для детей.

9 февраля 1900 года в Ницце умер граф Николай Александрович Толстой. Отпевали его в Самаре в Иверском монастыре. На похоронах присутствовала и Александра Леонтьевна с сыном, но никто из Толстых к ним не подошел.

Доставшиеся Леше по завещанию деньги (около тридцати тысяч) дали ему возможность продолжить образование. В 1901 году Толстой оканчивает реальное училище и сдает экзамены в Технологический институт в Санкт-Петербурге. В 1905 году,

когда из-за революции все учебные заведения Санкт-Петербурга закрылись, он уезжает в Дрезден, где поступает в Королевскую Саксонскую высшую техническую школу на механическое отделение. Уезжая за границу, Алексей не знал, что видит мать в последний раз.

«Это было летом 1906 года, — вспоминает А.Н.Толстой в очерке «Непостижимое». — Я жил тогда в Германии, в Дрездене, учился в политехническом институте... Вдруг без всяких причин почувствовал безотчетное беспокойство, какую-то странную и сильную тревогу. В два дня я собрался и уехал в Россию к матери.

Поездка по Волге была жуткой. В то лето начались аграрные беспорядки и по ночам горизонт пылал заревом пожаров. Встречаю своего тестя-врача, и вот что он говорит мне: «Не пугайся. Случилась скверная вещь. Александра Леонтьевна без сознания — у нее менингит». Утром моя матушка скончалась».

Похоронили Александру Леонтьевну 27 июля 1906 года на Все-святском кладбище. На памятнике, поставленном на могиле жены, Алексей Аполлонович Бостром велел выбить стихи Некрасова:

Быть может, дар беднее капли  
в море,  
Но двадцать лет! Но тысячам  
сердец,  
Чей идеал — убавленное горе,  
Границы зла открыты, наконец!

Портрет матери Алексей Николаевич Толстой возил с собой всегда, где бы ни бывал: и в Париже, и в Берлине, и в Москве — всюду он был перед ним.

«Страстным желанием моей матери было, чтобы я сделался писате-



лем. Но почти никогда при жизни ее я не думал об этом. Но со дня кончины матери я живу, подчиняясь неведомой мне воле, которая привела меня к моей теперешней жизни».

В последние годы жизни Толстой часто возвращался к мысли о переиздании некоторых произведений матери. Это желание уже после смерти писателя претворило в жизнь Куйбышевское книжное издательство, выпустив в 1983 году, к 100-летию со дня рождения А.Н.Толстого, сборник А.Л.Бостром «Рассказы и очерки».

В автобиографии Алексея Толстого есть и такие слова: «Я не знаю до сих пор женщины более возвышенной, чистой и прекрасной...»

От редакции. Эту статью прислал нам из Сызрани Олег Корниенко. В своем родном городе он известен не только как писатель и журналист, но и как издатель газеты «Ваше здоровье». Следовательно, нас с ним связывают общие интересы. А кроме того, он дружит с наследниками Алексея Толстого, родившегося и проводшего свое детство, как вам уже известно, в Сызрани. В число двенадцати внуков Алексея Николаевича входит известная писательница Татьяна Толстая — на гены в этом роду жаловаться не приходится! ■

«Сложения он был крепкого и живучего, — писал князь П.А.Вяземский о Пушкине после его смерти. — По всем вероятностям, он мог бы прожить еще столько же, если бы не более, сколько прожил. Дарование его было также сложения живучего и плодovitого... В нем глубоко таилась охранительная и спасительная нравственная сила... Эта сила была любовь к труду, потребность труда, неодолимая потребность творчески выразить, вытеснить из себя ощущения, образы, чувства. Труд был для него святая купель, в которой исцелялись язвы... восстанавливались расслабленные силы. Когда чуял он налет вдохновения, когда принимался за работу, он успокаивался, мужал, перерождался».

Налет вдохновения Пушкин всегда ощущал в Болдино. Трудно поверить, но в какой-то момент он был близок к тому, чтобы продать «обитель дальнюю трудов и чистых нег». Потом вдруг перерешил и всерьез вознамерился навсегда переселиться в Болдино вместе с семьей. Причина этих метаний — долги, с которыми поэт никак не мог расплатиться. В конце концов, имение он не продал и красавицу-жену в Нижегородскую губернию не заточил. Отправился туда сам — за вдохновением и покоем.

*Пора, мой друг, пора!*

*Покая сердце просит —*

*Летят за днями дни, и каждый час уносит  
Частичку бытия, а мы с тобой вдвоем  
Предполагаем жить...*

*И глядь — как раз — умрем.*

*На свете счастья нет, но есть покой и воля.  
Давно завидная мечтается мне доля —  
Давно, усталый раб, замыслил я побег  
В обитель дальнюю трудов и чистых нег.*

1834 г.

Этот год начинался для великого поэта России с назначения его камер-юнкером. 1 января 1834 года Пушкин записал в своем дневнике: «Третьего дня я пожалован в камер-юнкеры (что довольно неприлично моим летам). Но двору хотелось, чтобы Ната-



Георгий Блюмин, профессор культурологии

# Третья осень в Болдино



Конторская изба, в которой А.С.Пушкин провел третью Болдинскую осень

В 1830 году, в свою первую Болдинскую осень Пушкин провел в родовом имении 90 дней — с сентября по ноябрь. Она оказалась самой плодотворной.

Вторая Болдинская осень, в 1833 году, сократилась до 40 дней.

В следующем, 1834 году поэт провел в Болдино всего 18 дней.

И больше он сюда не приезжал.

Николаевна танцевала в Аничкове». 17 января жена Пушкина представлена ко двору, а 26 января того же года в дневнике поэта появилась как будто случайная запись: «Барон Дантес и маркиз де Пина, два шуана — будут приняты в гвардию прямо офицерами. Гвардия ропщет». Запись брошена мимоходом, но так уж вышло, что Пушкин отметил появление в Петербурге авантюриста-француза, от пули которого через три года ему суждено было погибнуть...

Пока ничто беды не предвещает. В семье Пушкиных уже растут двое детей, Наталья Николаевна ждет третьего. Балы при этом не отменяются, для них нужны новые наряды, приличный экипаж.

Книгопродавец Смирдин с удовольствием рассказывал об одном своем визите в дом Пушкиных. В отсутствие мужа Наталья Николаевна сумела продать ему стихотворение «Гусар» по неслыханной тогда цене — по пяти рублей за строчку. Смирдина спрашивали, как он согласился на подобную сделку, на что Александр Фи-



липпович смиренно отвечал: «Разве можно было отказать такой женщине?».

А в Болдино между тем кипит ремонт. Новый управляющий имением Иосиф Пеньковский, получив известие о возможном приезде всей семьи, затеял его в начале лета, надеясь завершить к осени. Но чтобы надолго покинуть Петербург, Пушкину надо получить отставку. Царь вроде бы и не против отставки камер-юнкера, принимает ее, но это грозит Пушкину запретом работать в архивах. И поэту пришлось взять прошение об отставке обратно: в его планах зреет грандиозный замысел «Истории Петра Великого», а этот труд немыслим без работы с архивами.

25 августа 1834 года Пушкин едет из Петербурга в Москву, затем в Полотняный Завод в Калужскую губернию, где жена с детьми проводит лето в родовом гнезде Гончаровых. Вот строки из его письма теще Наталье Ивановне: «Жена моя прелесть, и чем доле я с ней живу, тем более люблю это милое, чистое, доброе создание, которого я ничем не заслужил перед Богом...».

А 10 сентября в письме к А.И.Тургеневу он сообщает: «Сейчас еду, лошади уже заложены». Эти лошади повезли его в третий раз из Москвы в Болдино.

Три дня пути сквозь золотую осень срединной России — Владимир, Муром, Саваслейка, Арзамас... И вот, словно год назад, перед ним пруды Болдина, с отраженными в них сказками — теми, что рождало воображение. Все чудесные сказки поэта, кроме «Сказки о царе Салтане», были созданы именно в Болдино.

Управляющий смущен: он не успел закончить ремонт в усадебном доме. Но барин не в претензии, он лишь на следующий год собирается переселиться сюда окончательно, а к этому времени, по заверениям управляющего, дом будет в лучшем виде, утеплен и приведен в полный порядок. Покуда же Пушкину отводят комнату в конторской избе, переносят туда мебель из барского дома.

*Но он довольствоваться малым  
Давно привык. —  
Двор устлан снежным покрывалом.  
Страницы книг  
У камелька поэт листает*





В плену Камен,  
И в горнице благоухает  
Смола со стен.

Из поэмы Г.Блюмина «Путь в Болдино»

«В деревне встретил меня первый снег, — пишет Пушкин жене 15 сентября 1834 года, — и теперь двор перед моим окошком белешенек; это очень любезно с его стороны, однако я еще писать не принимался, и в первый раз беру перо, чтоб с тобою побеседовать. Я рад, что добрался до Болдина; кажется, менее мне будет хлопот, чем я ожидал. Написать что-нибудь мне бы очень хотелось. Не знаю, придет ли вдохновение». 17 сентября он добавляет: «Целую тебя и деток и благословляю вас. Писать я еще не принимался».

Может быть, в этот самый день увидел поэт в Болдино голую осинку с золотым рисунком еще не облетевшей листвы лишь на самой ее верхушке. Наподобие золотого петушка на спице — того самого, который станет героем его новой болдинской сказки.

«Сказка о золотом петушке» была написана всего за три дня. Под рукописью стоит дата — 20 сентября. Недавно исследователи заметили: это первая рукопись, написанная Пушкиным не гусиным, а только что изобретенным металлическим пером.

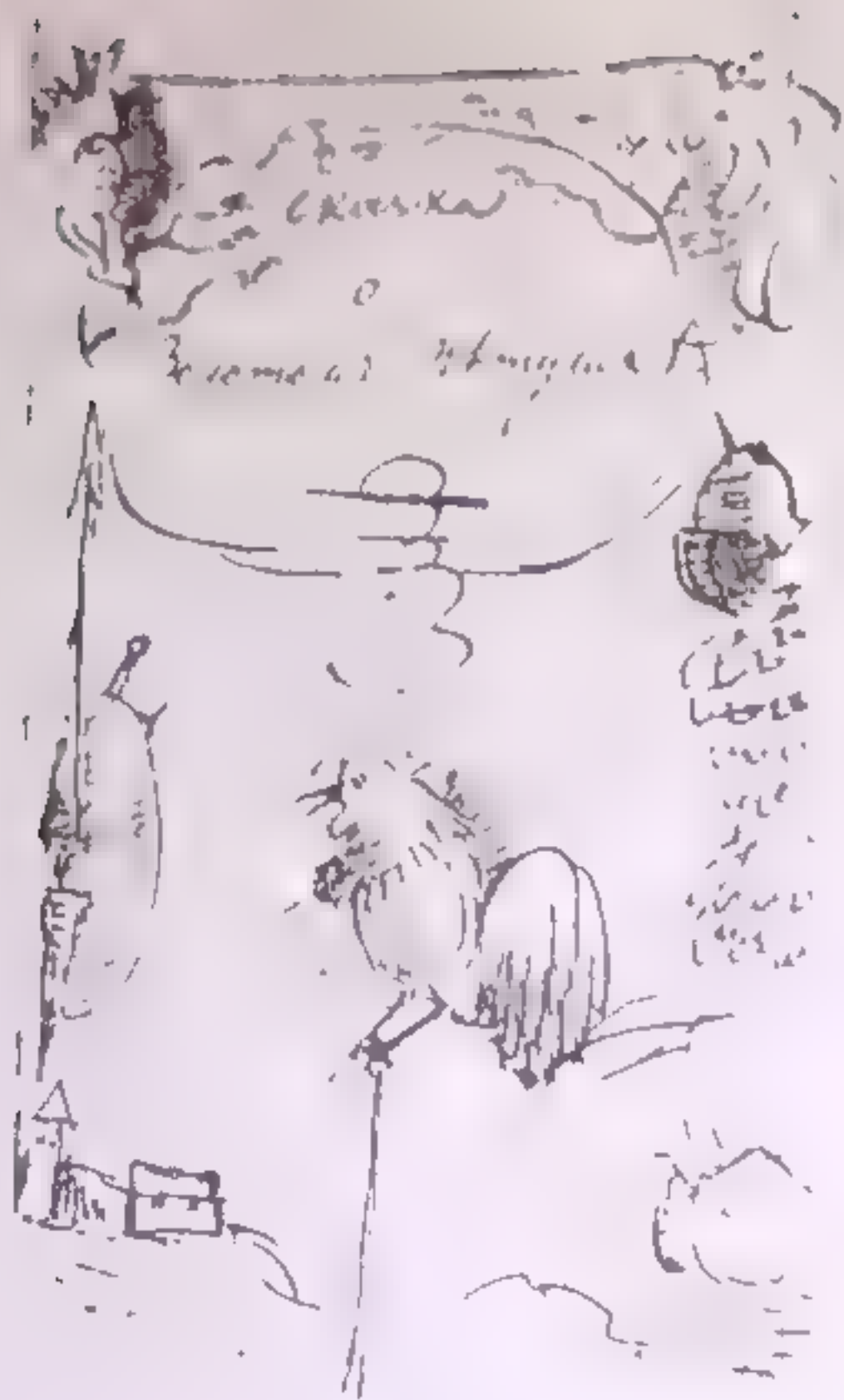
Героиня этой сказки, шамаханская царица, — известный персонаж русской истории. Одной из жен Ивана Грозного была юная кабардинская княжна Кученей Темрюковна, которая славилась необыкновенной красотой. Читаем у Пушкина: «Войско в горы царь приводит, и промеж высоких гор видит шелковый шатер». Что может красивая женщина? Она может уничтожить две расы, а рати составлены, как известно, из мужчин. Заставить убить друг друга двух сыновей царя Дадона.

Без шоломов и без лат  
Оба мертвые лежат,  
Меч вонзивши друг во друга.

Красавица сумела пленить царя настолько, что «забыл он перед ней смерть обоих сыновей». Но и этого мало. Из толпы перед царем и царицей выступает мудрец — тот самый, что подарил ца-







рю золотого петушка, — и просит обещанную плату за услугу. Чего же хочет этот старик, «весь как лебедь поседелый»? Что нужно ему, звездочету, далекому от всего земного? Пушкин доводит ситуацию до гротеска: его мудрец еще и скопец. И тем не менее он отказывается и от боярского чина, и от половины царства.

— Царь! — отвечает мудрец, —  
Разочтемся наконец.  
Помнишь? за мою услугу  
Обещался мне, как другу,  
Ты исполнить, как свою.  
Подари ж ты мне девицу,  
Шамаханскую царицу.

О том, как накладно вздорить с царями, Пушкин знает по собственному опыту. Царь Дадон убивает звездочета ударом жезла. Девица хохочет, а царь, расправившийся с мудрецом, «хоть был встревожен сильно, усмехнулся ей умильно». Месть вершит золотой петушок: царь падает с колесницы замертво. «А царица вдруг пропала, будто вовсе не бывало».

Пушкинская сказка из третьей Болдинской осени настолько совершенна, так при всей лаконичности насыщена действием и мыслью, что на ее основе созданы целые драматические спектакли, на ее сюжет Н.А.Римским-Корсаковым написана опера.

В день завершения «Сказки о золотом петушке» Пушкин пишет жене: «Много вещей, о которых беспокоюсь. Видно, нынешнюю осень мне долго в Болдине не прожить... Погожу еще немножко, не распишусь ли; коли нет — так с Богом и в путь. В Москве останусь дня три, у Натальи Ивановны сутки — и приеду к тебе. Да и в самом деле: неужто близ тебя не распишусь? Пустое...».

В третью Болдинскую осень написаны повести «Кирджали» и «Египетские ночи», главы романа «Дубровский». С сожалением покидает поэт Болдино, надеясь непременно вернуться сюда — возможно, по весне.

Однако в Болдино он более не вернется. Часть осени 1835 года проведет поближе к семье — в Михайловском на Псковщине, а в последнюю осень своей жизни 1836 года и вовсе останется в Петербурге.



Пушкин всегда верил в приметы и предсказания. Известно, что дважды его спасал от превратностей судьбы заяц, перебежавший дорогу. В первый раз это случилось в декабре 1825 года, когда Пушкин самовольно покинул михайловскую ссылку и отправился в Петербург, чтобы примкнуть к восставшим друзьям-декабристам. Теперь на дороге близ села Михайловского установили бронзовый памятник зайцу с надписью: «Спасителю русской словесности».

Во второй раз заяц перебежал дорогу перед коляской поэта осенью 1833 года, когда он предполагал переехать через Урал и прибыть в Нерчинские рудники, где декабристы отбывали каторгу. И снова пришлось повернуть назад.

Пушкин помнил предсказание немки-гадалки в 1818 году, что он примет смерть от руки «высокого человека с белой головой». Блондин Дантес, носивший белый мундир кавалергарда, будто напрашивался на дуэль. Наказанием для Пушкина за дуэль могла быть ссылка в Болдино, и поэт говорил друзьям об этом. И я думаю теперь о том, как славно было бы, если бы заяц перебежал дорогу Пушкину в тот роковой день 27 января 1837 года, когда он со своим секундантом Данзасом ехал по улицам зимнего Петербурга на Черную речку.

Но, как известно, зайцы в Петербурге не водятся. Впрочем, путь к Черной речке пролегал через Петропавловскую крепость, и Пушкин тогда спросил Данзаса, бывшего в военной форме: «Уж не в крепость ли ты везешь меня?» «Нет, — отвечал Данзас, — к Черной речке через крепость ближайший путь». И никому не пришло в голову, что Петропавловская крепость стоит на Заячьем острове. С недавних пор бронзовый заяц появился здесь в виде памятника: ушастый зверек замер на бревнышке близ входа в крепость и смотрит печально вдаль. Вослед проехавшим к Черной речке пушкинским саням...



Использованы рисунки Нади Рушевой





## СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2006 ГОД

- Абрамова Татьяна. *Требуются люди с эмоциональным интеллектом.* № 1  
(психология)
- Абрамова Татьяна. *Люблю я макароны.* № 1
- Абрамова Татьяна. *Что бы такое съесть, чтобы похудеть?* № 1
- Абрамова Татьяна. *Ткацкий станок судьбы.* № 4 (психология)
- Абрамова Татьяна. *Ното sedens* — человек сидящий. № 5 (образ жизни)
- Абрамова Татьяна. *Идеальное пищеварение.* № 6
- Абрамова Татьяна. *Человек, рассмешивший смерть.* № 8  
(Норман Казинс — лечение смехом)
- Абрамова Татьяна. *«Прасковья» в Москве.* № 9  
(оздоровительный центр «Прасковья»)
- Абрамова Татьяна. *Разноцветное питание.* № 10 («цветовая» диета)
- Абрамова Татьяна. *Искусство управления сном.* № 11
- Абрамова Татьяна. *Подросток учится читать.* № 12
- Акбаев Магомед, Есаулова Наталья, Давыдова Ольга.  
*Непрошенные гости.* № 7 (гельминты)
- Бакалеева Софья. *День рождения родителей.* № 9 (роды вдвоем)
- Баркан Алла. *Девочка наоборот.* № 3 (кризис 3 лет)
- Баркан Алла. *Карандаш в левой руке.* № 6 (ребенок-левша)
- Баркан Алла. *Почему ребенок заикается?* № 10
- Барсов Сергей. *Витаминные салаты.* № 4
- Без подробностей.* № 1-10, 12
- Белоусова Анна. *Гриб шии-таке: защита от рака.* № 2
- Белоусова Анна. *Японский гриб и сердце.* № 7 (гриб шии-таке)
- Берген Екатерина. *Фрейлина с Георгиевским Крестом.* № 10  
(гусар-девица Александра фон Штоф)
- Блюмин Георгий. *Дочь великого поэта.* № 7 (М.А.Пушкина)
- Блюмин Георгий. *Первая осень в Болдино.* № 10
- Блюмин Георгий. *Вторая осень в Болдино.* № 11
- Блюмин Георгий. *Третья осень в Болдино.* № 12
- Большаков Юрий. *Пожар в лесу.* № 7
- Бочаров Борис. *Грипп и я.* № 1
- Бочаров Борис, Потапова Виктория. *Рецепт счастья.* № 2 (психология)
- Бочаров Борис. *Брак с расчетом на любовь.* № 3 (психология)
- Бочаров Борис. *Шишки и шпоры.* № 7
- Бочаров Борис. *Лекарство земских врачей.* № 7 (камфора)
- Бочаров Борис. *Веселый гриб.* № 10 (гриб-веселка)
- Бочаров Борис. *Потеть не вредно, вредно не потеть.* № 10  
(средства от пота)
- Бочаров Борис. *Аллергия на холод.* № 11
- Брагинский Владислав. *У ребенка судороги.* № 3



Валентинов Альберт. Суицид раковой клетки. № 9

Валентинов Альберт. Берегите колени! № 10

Васильев Антон. Сорняк с высокой репутацией. № 7 (лопух)

Васильева Татьяна. Болит? Сделайте упражнение. № 1

Владимиров Игорь. Гланды: удалять или сохранять? № 11

Воронков Андрей. В чем сила гомеопатии. № 11

Воронкова Елена. Будьте здоровы, женщины! № 3

(гомеопатическое лечение щитовидки)

Вязов Иван. Сеанс медитации. № 6

Гаврилов-Аверченко Игорь. Холестерин надо приручить. № 8 (опыт)

Гордеев Михаил. Пусть девочка растет красивой. № 10-11

(фитотерапия)

Горяйнова Людмила, Мазур Елена. Почему в Китае

меньше гипертоников? № 3

Губачев Юрий. ИБС: два сценария одной болезни. № 9

Дараган Ирина. Как вам спится? № 3

Дараган Ирина. Аббат из Брюнна. № 4 (Грегор Мендель)

Демкин Сергей. Единственная любовь Александра Куприна. № 5

Дружинин Борис. Пошли на лыжах! № 2

Ефимова Валентина. Трансгенные продукты — благо или зло? № 1-2

Ефимова Валентина. Деревянная башня здоровья. № 2

(целительная сила дерева)

Ефимова Валентина. Гепатит: от А до G. № 4-5

Ефимова Валентина. Фитотерапия остеопороза. № 5-6

Ефимова Валентина. Гипноз: лечение без мистики. № 8

Ефимова Валентина. Маленькие благородные вампиры. № 8

(гирудотерапия)

Ефимова Валентина. Новая кость вместо старой. № 9 (хирургия)

Ефимова Валентина. Уроки Дикуля. № 10-11

Ефимова Валентина. 5 средств защиты от ОРЗ. № 11 (фитопрепараты)

Ефимова Валентина. Шунтирование — вторая жизнь сосудов. № 12

Иванченко Валентин. Закаливание — это мобилизация резервов. № 10

Исаева Ирина. Создайте лечебный сад. № 7

Карамышева Аида. Укол в сердце. № 10 (новые технологии)

Каукин Альберт, Сидоркина Екатерина. Мы с друзьями ходим в баню. № 4

Каукин Альберт. Целебная кора. № 8-9

Кириллова Юлия. Советы остеопата. № 7

Кириллова Юлия. Спите сладко! № 12



Кирсанова Светлана. *У ревматологов появились агенты*. № 3  
(новое в лечении ревматических заболеваний)

Козлова Вера. *Чем опасен птичий грипп?* № 2

Кокотко Светлана. *Лучший цвет чая — зеленый*. № 11

Кокотко Светлана. *Мужчины, позаботьтесь о простате*. № 12

*Консультация специалиста.*

№ 1 (повышенная потливость)

№ 2 (липомы)

№ 3 (облитерирующий эндартериит)

№ 4 (заболевания печени)

№ 5 (ревматоидный полиартрит)

№ 6 (сахарный диабет)

№ 7 (ужаления насекомых)

№ 8 (эмфизема легких)

№ 9 (гипоталамический синдром)

№ 10 (солodka)

№ 11 (блокада сердца)

№ 12 (апоптоз)

Корниенко Олег. *Неугомонное сердце*. № 12 (А.Тургенева-Бостром, мать А.Н.Толстого)

Корчак Януш. *10 заповедей для родителей*. № 10

Коршунов Сергей. *Учитесь у кошки*. № 9 (гимнастика)

*Коэффициент эрудиции*. № 1-12

Краповницкая Яна, Хомицкий Николай. *Хочу собаку!* № 1 (ребенок и собака)

Красов Леонид. *Врач, больной и надежда*. № 7 (психология)

Кротков Андрей. *Человек и его имя*. № 10 (история русских имен)

Круть Сергей. *Человек с Луны*. № 9 (Н.Миклухо-Маклай)

Кузнецов Андрей. *Спина — как струна*. № 4 (остеохондроз)

Кузнецова Вера. *Целлюлитом заражают мужчины?* № 8  
(средство от целлюлита)

Кулижников Максим. *Повод для радости*. № 12 (психология)

Курбатов Александр. *Говорите тише!* № 7 (психология)

Курбатов Александр. *Как покончить с пьянством по календарю*. № 7

Курбатов Александр. *Курил, курил — и бросил*. № 8

Кучерова Валентина. *Памперсы для мальчиков*. № 2

**Л**омунова Маргарита. *Загадка Никколо Паганини*. № 2

**М**азнев Николай. *Безнадежных больных не бывает*. № 3-6  
(опыт преодоления ревматоидного полиартрита,  
народные способы лечения)

Макунин Дмитрий. *Сердечные слова*. № 4 (медицинские термины)

Макунин Дмитрий. *Что делать, если...* № 8  
(обострения хронических болезней)



Макунин Дмитрий. Домашняя аптечка. № 10

(марганцовка и нашатырный спирт)

Макунин Дмитрий. Домашняя диагностика. № 12 (мочевой пузырь)

Медведев Жорес. Витамин С: мифы и реальность. № 1-2

Медведев Жорес. Белки нашей жизни. № 3

Медведев Жорес. Жиры, продлевающие жизнь. № 4

Медведев Жорес. Антиоксидантная теория,  
или «Французский парадокс». № 5-6

Медведев Жорес. Органические продукты: что это такое? № 8-9

Медведев Жорес. Пища будущего или риск для здоровья? № 10  
(генетически модифицированные продукты)

Медведев Жорес. Калории и годы. № 11

Медведев Жорес. Пора худеть. № 12

Можгинский Юрий. Кризис — это поворот. № 5 (психология)

Можгинский Юрий. Пробуждение основного инстинкта. № 7  
(половое воспитание)

Можгинский Юрий. Наркомания — результат равнодушия. № 12

Молодцова Эмма. Голова раскалывается. № 2

Морозова Алла. ORGANIC в России. № 8 (натуральные продукты)

Муравин Илья. Семейный врач по имени «Руслан». № 6  
(прибор квантовой терапии «Руслан»)

Мусина Светлана. Окопник от остеомиелита. № 5 (фитотерапия)

**Н**еснова Маргарита. Вино из одуванчиков. № 5

Неснова Маргарита. Сердечный сбор. № 7

Никитина Лариса. Защитите щитовидку. № 6 (гипотиреоз)

Нуруллин Рашит. Как я вылечил отца. № 10 (боль в суставах)

**О**рлова Нина. Лимонная косметика. № 2

Орлова Нина. Мы — дети солнца. № 5 (польза дневного света)

Орлова Нина. Глаз любит чистоту. № 9 (ячмень)

О'Хара Кэтлин. Четыре поры в жизни женщины (психология)

**П**апилян Инесса. Не заедайте неприятности. № 9 (снижение веса)

Передерин Валерий. Сладость праздника и горечь похмелья. № 1  
(средства от опьянения)

Передерин Валерий. Как лечить геморрой. № 1

Передерин Валерий. Бунт в кишечнике. № 2 (дисбактериоз)

Передерин Валерий. Опыт лечения алкоголизма травами. № 2

Петрова Елена. Имидж и возраст. № 4 (для женщин)

Пискорская Варвара. Что должна знать мама. № 1 (детская гинекология)  
(детская гинекология)

Пискорская Варвара. Школьная любовь. № 6 (детская гинекология)



Пискорская Варвара. Остеопороз бывает и у детей. № 8  
Полосина Наталья. Спорт против остеохондроза. № 4  
Полосина Наталья. «Везде болит!» № 5 (фибромиалгия)  
Полосина Наталья. Хандра по-русски. № 6 (психология)  
Полосина Наталья. Как и чем унять боль. № 12  
Полынина Екатерина. Усталость — это предболезнь. № 3  
Поможем друг другу. № 1-12  
Порецкая Татьяна. Верная Галя. № 1 (Галина Бениславская)  
Поспелов Владимир. Острый супчик для гипотоников. № 1  
Поспелов Владимир. Капуста с морской грядки. № 4 (морская капуста)  
Поспелов Владимир. Школа снижения веса. № 12

**Р**удакова Людмила. Молодое лицо в любом возрасте. № 5  
(методы кометологии)

Рулева Елена. Женский взгляд. № 3 (уход за глазами)

**С**амойлова Элла. Коварная микрофлора. № 3 (половые инфекции)

Самохина Нина. Зима: позаботьтесь об иммунитете. № 1

Самохина Нина. Как сохранить молодость мозга. № 2

Самохина Нина. Худейте медленно! № 4

Самохина Нина. Весенний чеснок. № 5 (настурция)

Самохина Нина. Высокое давление? Проверьте почки! № 8

Самохина Нина. Синдром раздраженного кишечника. № 10

Сахарчук Татьяна. Что такое судоку? № 2 (головоломка)

Сахарчук Татьяна. Поллиноз — красный нос. № 4 (аллергия)

Сербина Татьяна. Александрина. № 3  
(жена декабриста Н.М.Муравьева)

Скачков Борис. Мой тренажер — качели. № 5

Сколько вам лет? № 10 (тест)

Скрипалев Владимир. Плавать раньше, чем ходить. № 4-7

Смирнова Ирина. Идеальный развод. № 1

Снитовская Галина. Душа «Новой оперы». № 8 (Евгений Колобов)

Собачнина Ирина. Мой внук не боится сквозняков. № 5  
(опыт закаливания)

Сорокина Мария. Мята с холодком. № 9 (мята перечная)

Спендиаров Рубен. Здоровье сухим пайком. № 1 (сухофрукты)

Спендиаров Рубен. Великая сила интуиции. № 10 (психология)

Спендиаров Рубен. С улыбкой на устах. № 11 (уход за губами)

Судоку. № 3-12

Сухинина Ирина. Ногти и их подноготная. № 7 (здоровье ногтей)

**Т**арасов Евгений. Нашла коса на камень. № 4 (психология)

Тарасов Евгений. Сколько счастья нужно человеку? № 9 (психология)

Тигранян Зара. Женщины, уточните диагноз. № 12



Утенков Демьян. Незримая красота «узорочья». № 6  
(природа и искусство)

Ушакова Мария. Школа для астматиков. № 7

Уянаева Ася. Солнце: две стороны одной медали. № 7  
(польза и вред солнечного излучения)

Фалалаева Александра. На завтрак — воздух, на обед — солнце,  
на ужин — вода. № 8 (пеший марафон Владимира Пинчука)

Федорова Надежда. Грыжу лечит лазер. № 6

Фотоконкурс «Будь здоров!». № 6-12

Шабельникова Вера. Защитите себя от рака! № 5

Шатохина Светлана. Зачем организму нужны камни? № 6

Шишова Татьяна. Я лежу болею, сам себя жалею. № 2  
(ребенок в больнице)

Шишова Татьяна. Приходящий папа. № 9

Яковлев Сергей. Погода, вредная для здоровья. № 9  
(метеочувствительность)

Яковлева Татьяна. Татьянин день — праздник студентов. № 1

Яковлева Татьяна. Не бросайте камень в Буриданова осла. № 3  
(крылатые выражения)

Яковлева Татьяна. Аденоиды. Что делать? № 6

Яковлева Татьяна. Болезнь, которая нас выбирает. № 11  
(сахарный диабет)

Яковлева Татьяна. Новогоднее настроение. № 12

Яраев Сергей. Самый безводный марафон. № 9  
(рекорд Владимира Пинчука)

Яраева Валентина. «Хочу жить, а не существовать!» № 2  
(БАД «Полифит-М»)

Яраева Валентина. Какую воду пить? № 3

Яраева Валентина. Детей-инвалидов быть не должно! № 3  
(метод доктора Ефимова)

Яраева Валентина. За что японцы любят морских ежей? № 5  
(препарат «Энерголам»)

Яраева Валентина. Фильтр «Негох»: простой и эффективный. № 6

Яраева Валентина. Хлеб полезный и добрый. № 7  
(лечебно-профилактический хлеб «Добрый»)

Яраева Валентина. Удар ниже пояса. № 8 (фитотерпия цистита)

Яраева Валентина. Пища для клеток. № 9 (БАД «Полифит-М»)

Яраева Валентина. Какое масло выбрать? № 11 (растительные масла)



# СУДОКУ

Судоку 1

					2	9		7
9	1			6		4	5	
5		4	9				2	
			3		1			
	4	5	8			1	3	
1			6		5	7		8
		9		3			8	
2	8			9				
		7	1		4	2	6	



Как решать головоломки судоку?  
Перед вами большой квадрат,  
поделенный на 9 маленьких. Каждый  
маленький квадрат разделен  
на 9 клеток. В некоторых клетках  
уже стоят цифры.

Судоку 2

8		5		4		3	2	
6		2		1	3			7
	1				9		8	
7	8				5	4		2
5			9			8		3
	3	1		8		7	9	
			5		2			6
1		6					4	
9	2	3	4	6	1	5	7	8



Судоку 1

7	
8	

Решение sudoku 1

9	6	4	7	2	1	8	3	5
5	7	1	8	3	6	2	4	9
8	2	3	5	9	4	7	1	6
7	8	5	9	1	2	4	6	3
6	1	2	4	5	3	9	7	8
3	4	9	6	8	7	1	5	2
4	9	8	3	7	5	6	2	1
2	5	7	1	6	9	3	8	4
1	3	6	2	4	8	5	9	7

Ваша задача заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.



Судоку 2

7	
2	
3	
6	
8	

Решение sudoku 2

9	8	3	4	6	1	2	7	5
7	5	2	8	3	9	1	4	6
6	4	1	7	2	5	9	8	3
4	9	6	5	7	8	3	1	2
2	3	5	6	1	4	7	9	8
8	1	7	3	9	2	6	5	4
5	7	9	2	4	6	8	3	1
3	6	8	1	5	7	4	2	9
1	2	4	9	8	3	5	6	7



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок деревня село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тулик, шоссе, линия)								а/я	
фамилия					дом		корпус		квартира
отчество					имя				
код города					телефон				
КОЛ - ВО ЭКЗ.					КОЛ - ВО ЭКЗ.				
002 "Господин Р. и Я"			<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px; display: inline-block;"></div>		003 "Кодекс здоровья"			<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 15px; display: inline-block;"></div>	
"Будь здоров!" _____									
_____									
<small>(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)</small>									
"60 лет - не возраст" _____									



## Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г. Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г. Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Квитанция

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. D  |
| 2. A | 7. B  |
| 3. C | 8. B  |
| 4. D | 9. C  |
| 5. C | 10. B |





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2006 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-12 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-12 за 2006 г.

а также книги:

С. Шенкман «ГОСПОДИН Р. И Я»  
Т. Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ

# АБОНЕМЕНТ

на

журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

пв	место	ли- тер

на

журнал

(индекс издания)

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

пере-  
адресовки

руб коп

руб коп

Количество  
комплек-  
тов

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем  
номере:**

ПРОБЛЕМЫ ВАРИКОЗНЫХ ВЕН

УПРАЖНЕНИЯ В.И.ДИКУЛЯ

ДИАГНОСТИКА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ЛЮБОВЬ И ИБС

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 09.11.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 99 840 экз. Заказ № 8787

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverprk.ru](http://www.tverprk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverprk.ru](mailto:sales@tverprk.ru)



# Укрощение строптивой

Фото В. Степанова



дания)

Количество комплектов	
-----------------------	--

9	10	11	12

адрес)

НАЯ КАРТОЧКА

(индекс издания)

Количество комплектов	
-----------------------	--

9	10	11	12

ах рекламы.

ормат 60x90/16

пект Ленина, 5.

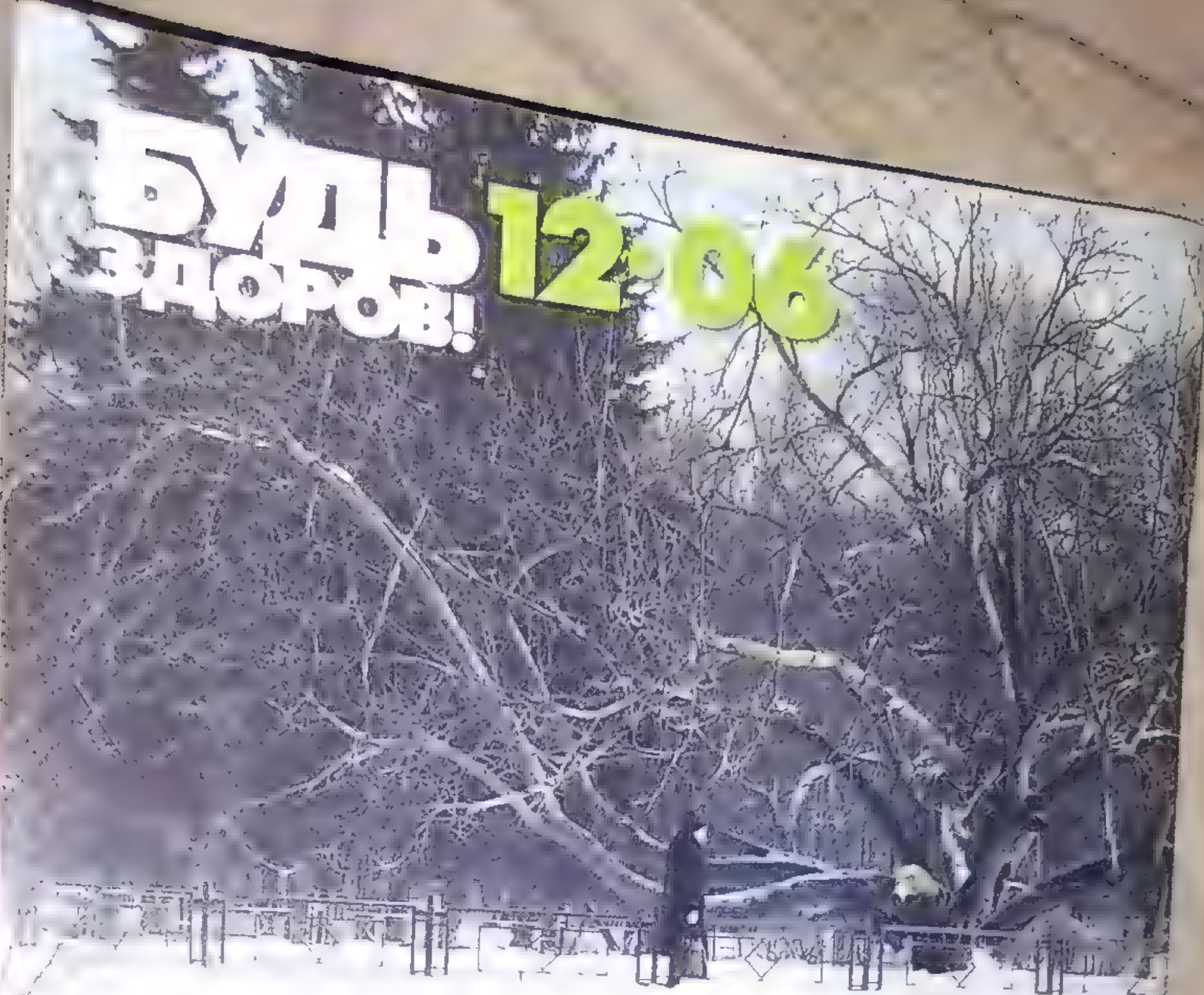
42-35

iverpk.ru



**БУДЬ  
ЗДОРОВ!**

**12-06**



*С Новым  
годом!*



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№4  
2007

100 страниц о самом главном

Где растут  
витамины?

Травы против подагры

Опыт лечения  
поясничного позвончника

Гении в трусиках

ISSN 1682-4237 07004  
9 771682 423005



Начинается подписка  
на II полугодие 2007 г.  
На журналы **«Будь здоров!»**  
и **«60 лет — не возраст»**

можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**

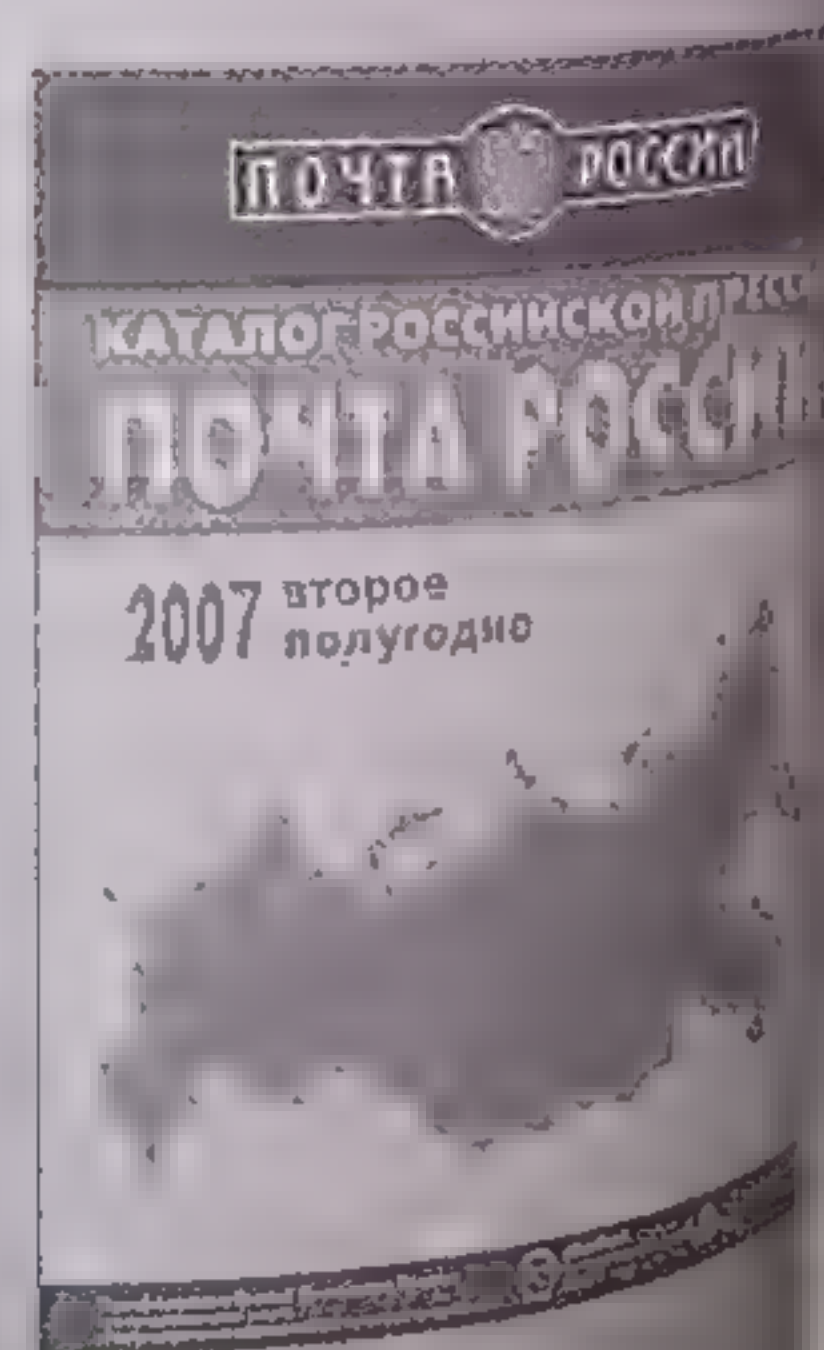
Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 73035
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 79922
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 44780

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 99555
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 99556



3  
Еж  
№  
Ос  
Вы  
Изд  
«Ш  
Жур  
Сти  
Дир  
Бор  
Глав  
Вера  
Редак  
Викто  
Бори  
Нина  
Татья  
Дмитр  
Галин  
Обозр  
Татьян  
Вален  
Редакт  
Татьян  
Алекса  
Отдел р  
Татьяна  
Сыром  
Верстка  
Полины  
Рисунки  
Адольф  
Фото на  
Дмитрия  
Георгия  
Адрес ред  
Москва, 1  
Сушевски  
строение  
Телефон/с  
(495) 710-  
Электронн  
budzdorov@  
© «Будь зд



# БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал  
№ 4 (166), апрель, 2007 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Дмитрий Сумароков  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Дмитрия Никитина  
Георгия Блюмина

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsl.ru](mailto:budzdorov@msk.tsl.ru)

© «Будь здоров!», 2007 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Ирина Криксунова</b> О пользе комплиментов .....	4
<b>Нина Самохина</b> Мешок весенних витаминов .....	6
<b>Александр Жилев</b> Мысли на бегу .....	11
<b>Дмитрий Макунин</b> Целебная сила дыхания .....	17
<b>Александр Кутин</b> Киста на месте хвоста .....	20
<b>Валентина Ефимова</b> Сердце под надежной защитой .....	23
<b>Валентина Яраева</b> «NEROX» — это чистая вода .....	29
<b>Светлана Мусина</b> Травы против подагры .....	33
<b>Галина Андреева</b> Опыт преодоления: от пневмонии до грыжи позвоночника .....	38
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	46
Эхо наших публикаций .....	50
<b>Светлана Мусина</b> Как избавиться от лямблий .....	51
<b>Татьяна Абрамова</b> Интуиция: сделайте шаг в сторону .....	56
<b>Борис Бочаров</b> Снежинки на плечах .....	62
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	69
Без подробностей .....	70
<b>Римма Дорожкина</b> Я перестала быть рабом .....	72
<b>Владимир Поспелов</b> Кто вы, незнакомец? .....	74
<b>Николай Филиппов</b> Гении в трусиках .....	78
<b>Георгий Блюмин</b> Мраморные острова .....	84
Коэффициент эрудиции .....	91



## Дорогие друзья!

У нас с вами появилось несколько поводов для непосредственного общения.

Повод первый — анкета. Спасибо всем, кто заполнил ее и отослал в редакцию. Анализируя ваши ответы, мы можем внести поправки в содержание журнала. Правда, оценки и пожелания в присланных анкетах разноречивы, но мы постараемся учесть всё, что не противоречит сути нашего издания. Практически все читатели назвали самыми полезными следующие темы и рубрики:

Статьи медиков о механизмах и лечении заболеваний

Рассказы об альтернативных методах лечения

Личный опыт исцеления

Рецепты народной медицины

Оздоровительные методики

Проблемы питания

Консультация специалиста

Собственно говоря, это и есть главные темы журнала «Будь здоров!». И конечно, мы будем их продолжать.

Большинство читателей одобряют и культурологический раздел — статьи психологов, рассказы о судьбах великих людей, об искусстве. Хотя кому-то эти темы кажутся лишними, от них мы не можем отказаться, ведь идея журнала — не только физическое, но и умственное, и психическое, и нравственное здоровье. С самого начала мы решили, что «Будь здоров!» не будет сборником рецептов или подборкой «лечебных писем», которые сейчас повторяют друг друга в немислимых тиражах. Конечно, и рецепты, и опыт исцеления находят свое место в нашем журнале, но кроме этого на его страницах печатаются статьи ведущих специалистов страны, хорошо знакомых с проблемами лечения заболеваний. При этом все наши авторы знают, что они должны дать в своих статьях практические рекомендации читателям. Кстати, это высоко оценено в анкетах.

Редкое единодушие проявили читатели в отрицании одной темы — «Судоку». Почти в каждой анкете в этой графе стоит прочерк, ноль или, в лучшем случае, — 1-2 балла. Правда, есть и положительные оценки и даже благодарнофсть за «разминку для ума». Но делать нечего, придется отказаться этим любителям головоломок в удовольствии решать японские задачки. С этого номера мы перестаем их печатать. Правда, без особой грусти, потому что сборники



«Судoku» сейчас уже легко купить в любом газетном киоске. Когда-то их привозили нам из-за границы и мы надеялись, что эта занимательная игра окажется для вас более интересной, чем кроссворды.

В остальном расхождения были незначительны — от высших оценок во всех графах анкеты до 7-8 баллов в некоторых из них. Пожелания носили в основном частный характер — каждый читатель хочет, чтобы рассказали о его проблеме. И это нормально и правильно. Будьте уверены: мы собираем ваши предложения и ищем специалистов, хорошо разбирающихся в интересующих вас проблемах. Кроме того, на ваши вопросы отвечает наш медицинский консультант. Правда, здесь есть одна трудность: иногда новые читатели просят рассказать о том, что обсуждалось в журнале несколько выпусков назад. Из этой ситуации есть простой выход: прошлые номера можно приобрести в редакции.

Второе, о чем хотелось бы поговорить, — расширение рубрики «Поможем друг другу». Мы очень рассчитываем на активное участие в ней тех, кто сумел справиться со своим недугом. Если вы расскажете о том, как вам это удалось, ваша помощь будет очень полезна другим. Недавно у нас появилась еще одна рубрика с практическими советами читателей — «Эхо наших публикаций». В ней мы с удовольствием будем печатать ваши письма о том, как вам помогли поддержать здоровье рецепты и статьи наших авторов.

И наконец — о подписке. На почте она принимается до 31 мая, в редакции (без доставки) — до 15 июня. Советую вам не пропустить эти сроки, поскольку в киосках наши журналы быстро заканчиваются и стоят дороже.

Москвичи могут подписаться на журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет — не возраст» в редакции, но в этом случае за вышедшими номерами придется приезжать к нам (ул. Суцевский вал, д.5, стр. 15).

Цена подписки в редакции:

«Будь здоров!» на 6 месяцев — 88 руб.

«60 лет - не возраст» на 6 месяцев — 81 руб.

Комплект из двух журналов на 6 месяцев — 158 руб.

Все остальные могут оформить подписку на почте по одному из двух каталогов — «Почта России» и «Пресса России» (см. индексы на обороте обложки).

Мы рады всем, кто ищет решение своих проблем с помощью наших журналов.

Будьте здоровы!

Главный редактор



**Ирина  
Криксунова**

## **О пользе КОМПЛИМЕНТОВ**

Если один человек  
вдруг улыбнулся  
другому, между  
ними возник  
мгновенный контакт.  
А если к этому  
добавить несколько  
добрых слов?  
Ничего особенного  
не произошло,  
но день стал  
казаться более  
солнечным.

Потребность в похвале у большинства из нас осталась с детства. Особенно у старшего поколения, которое воспитывалось в строгости — из самых благих намерений, конечно. Считалось, что ребенка правильнее критиковать, чем хвалить. Вот и получилось, что потребность в одобрении у нас осталась, а выражать и принимать его мы не умеем.

Вам наверняка приходилось слышать, как мужчина, сказав женщине что-то приятное, добавляет: «Не считите это комплиментом». А та в ответ начинает смущенно оправдываться. И напрасно. Комплименты ни к чему не обязывают, но помогают создавать атмосферу тепла и заинтересованности. Поэтому произносить их надо с легкостью, а принимать — с достоинством.

Говорят, в этом весьма преуспели французы. Да и само слово «комплимент» — французского происхождения. В переводе на русский оно означает «похвала, лестное замечание в адрес кого-либо». Любая женщина, какими бы внешними данным она ни обладала, хочет услышать, что она очаровательна. Любой мужчина будет рад, если его назовут мужественным. Делать комплименты нетрудно, было бы желание подарить людям толику внимания. Но это вовсе не



значит, что, произнося комплимент, всегда хвалят незаслуженно.

Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти что-то хорошее. Как сказал один остроумный человек, каждого из нас за что-то любит мама. Есть и такое наблюдение: каждый человек поворачивается к кому-то своей лучшей стороной. Так давайте сделаем так, чтобы те, с кем мы общаемся, поворачивались к нам своей лучшей стороной. А это возможно лишь при одном условии — если мы внимательны к людям, умеем понимать и ценить их. Хвалите в человеке то лучшее, что в нем есть, — и он будет уверен, что вы его понимаете как никто другой.

Кто-то скажет: а разве жизнь располагает нас к столь благодоступному общению? Возможно, и не располагает. Но не будем забывать о том, что удача, тепло, внимание и любовь приходят к нам не из вакуума, а от других людей. Те, кто хорошо к нам относится, как раз и выручают нас в трудную минуту. Они помогают устроиться на работу, советуют нужных врачей, терпеливо выслушивают, утешают. Так не лучше ли приобщать к кругу своих друзей или, по крайней мере, добрых знакомых всех, кто встречается нам на жизненном пути?

Комплименты полезны не только тем, кому адресованы, но и тем, кто их произносит. Если вы хотите нравиться людям, вызывать их симпатию — хвалите их, не скупитесь на добрые слова и поступки. Такая «корысть» оправданна и очень плодотворна. Основоположник теории стресса Ганс Селье когда-то провозгласил свою знаменитую формулу альтруизма: «Заслужи любовь ближнего». А как ее заслужить, если не добрыми словами и делами?

Одна моя знакомая обладает удивительной способностью делать подарки. Она находит для любого человека именно ту вещь, которая доставила бы ему истинное удовольствие. Вполне естественно, что ее родственники, друзья и коллеги отвечают ей тем же вниманием. Они всегда выручают ее, приходят ей на помощь. Эта женщина знает: что бы ни случилось в ее жизни, она никогда не останется одна, без поддержки.

Чем больше мы отдаем, тем больше получаем взамен — эту истину провозглашают философы. К сожалению, она не всегда подтверждается практикой. Бывает и по-другому: человек все раздает другим, а сам остается ни с чем. Одни жалеют его, другие считают недоушкой, простофилей. И далеко не всем хочется оказаться на его месте. Но и эти бессребреники зачастую оказываются в выигрыше — правда, уже не в этой жизни. Их помнят, о них складывают легенды. Таким был, например, доктор Гааз.

Есть мудрое высказывание: когда делаешь добро, пусть твоя левая рука не знает, что творит правая. Иначе говоря — не ждите благодарности. По моим собственным наблюдениям, благодарность нередко приходит вовсе не от того человека, которому мы сделали доброе дело, а совсем от другого. Можно сказать, что наши добрые дела всегда возвращаются к нам, но не в той форме, которая нам угодна, а в той, которая угодна окружающему нас мудрому мирозданию.

Так давайте, как советовал Окуджава, «жить, во всем друг другу потакая». И комплименты, как поется в той же песне, — далеко не лишнее. ■



Нина Самохина, врач

фото Сергей Ярцев

# Мешок весенних витаминов

В конце зимы многие страдают от гиповитаминоза. Чтобы повысить иммунитет, преодолеть слабость и недомогания, врачи рекомендуют принимать весной витамины. Врач Нина Михайловна Самохина предлагает обходиться без синтетических средств.

## «Солнечный» витамин

Первый мой совет — с приходом первых теплых солнечных дней как можно больше времени проводите на улице, при любой возможности подставляйте лицо под ласковые солнечные лучи, а в выходные старайтесь выбирать на природу. Дело в том, что с первым солнышком наш организм начинает стремительно вырабатывать «солнечный» витамин D, причем не в кишечнике, как многие другие витамины, а непосредственно в коже. Во всех клетках кожи содержится особое холестерин-ное соединение, из которого под действием ультрафиолетовых лучей синтезируется витамин D. Будучи связанным белковым носителем, он переносится кровью, и, пройдя химические превращения в печени, а затем и почках, — поступает к различным клеткам тела и местам его складирования.



Витамин D может усваиваться и из пищи через стенку кишечника. Он жирорастворимый, особенно им богаты рыбий жир, жирные сорта рыбы — сельдь, лосось, морель, а также печень рыб и животных, сливочное масло, яйца, жирный творог и кефир. Поэтому в зимнее время, когда солнышко нас не балует, нужно употреблять эти продукты.

Почему же так важен витамин D? Прежде всего, он способствует усвоению кальция, а кальций нужен для формирования костей скелета и зубов, но не только. Замечено, что если животные, например зайцы, испытывают сильный стресс, то они инстинктивно ищут богатые кальцием растения, такие как тимьян, розмарин, укроп, шалфей. Так что кальций — это и антистрессорное средство.

Кроме того, исследования последних лет показывают, что молекулы витамина D находятся в клетках иммунной системы. Следовательно, он важен для профилактики многих заболеваний. Кроме того, по некоторым данным, он уменьшает образование новых сосудов, питающих опухоль кровью, подавляет гены, стимулирующие размножение опухолевых клеток.

В то же время передозировка витамина D нежелательна, поэтому, если солнце очень яркое, злоупотреблять его лучами не стоит.

### Природная аптека

Совет второй: для весеннего оздоровления организма не забывайте о природной аптеке. С началом весны в лесу, в полях, на огородах самыми первыми начинают зеленеть дикорастущие тра-

вы. У себя на участке мы их безжалостно истребляем, считая сорняками, но именно в их зелени находится весь арсенал необходимых человеку биологически активных веществ.

Природа словно специально именно ранней весной, когда еще не взошла культурная зелень, предлагает нам свои дикорастущие источники витаминов и минеральных веществ, чтобы после долгой зимы мы смогли укрепить иммунитет, «очистить» организм, прежде всего кровь, «оживить» обмен веществ. Хочу остановиться на некоторых из таких сорняков.

В конце апреля и в мае появляются маленькие кустики «королевы весны» — **крапивы**. Очень образно писал о ней Владимир Солоухин: «Каждый год в мае я боюсь пропустить крапивный сезон... Вооружившись ножницами и посудой, например решетом, я иду в сад. Тут и там около старой избушки, около малины сотворились из мягкого апрельского тепла и волгой земли, соткались из солнечного воздуха и налились соком и зеленью кустики крапивы. Возьмешься пальцами левой руки остороженько за верхушку, а ножницами чиркнешь под третью пару листьев. Оставшееся в левой руке бросишь в решето или блюдо.

Когда суп, какой бы он ни был, готов и можно нести его на стол, надо бухнуть в кипящую кастрюлю ворох свежей мытой крапивы. И как только кипенье в кастрюле, усмиренное на несколько минут прохладной крапивой, возобновится, снять кастрюлю с огня, разлить густое зеленое хлебово по тарелкам. Весенняя



майская еда, целебная и питательная, готова».

У меня часть собранных листьев тоже идет на приготовление блюд, а часть я сушу и складываю в матерчатый мешок на зимнее хранение. Причем всю высушенную зелень — листья крапивы, сныти, одуванчика и т.д. — я перемешиваю, собираю в один мешок, подвешиваю его на кухне. Зимой горсть целебной смеси добавляю в супы, гарниры, каши, салаты.

Многочисленным лечебным и питательным свойствам крапивы, этого уникального концентрата полезных веществ, нельзя не порадоваться. Например, в 100 г сухой крапивы содержится 10 г белка, причем этот белок имеет богатый аминокислотный состав. По процентному соотношению большинства аминокислот в белке крапивы приближается к мясу. А вот по содержанию цистина белок крапивы превосходит мясо животных. Цистин способствует укреплению иммунитета и профилактике раковых заболеваний.

Крапиву с полным основанием относят к поливитаминным растениям. В ее листьях содержится до 200 мг% витамина С, в то время как в зелени сельдерея, укропа, петрушки его, соответственно — 40, 100 и 150 мг%, а в цитрусовых витамина С и того меньше. Каротина в ней 14 мг%, поэтому 30 г крапивы достаточно, чтобы обеспечить суточную потребность человека в витаминах А и С. Есть в крапиве витамины группы В и витамин К, необходимый для образования в печени активной формы протромбина, обеспечивающего свертывание крови, поэтому крапива обладает кровоостанавливающими свойствами.

В листьях крапивы найдены медь, марганец, бор, магний, цинк, кобальт, до 40 мг% железа, поэтому она полезна при сниженном гемоглобине. Фитонцидные (антимикробные) свойства крапивы давно использовались на Руси для хранения скоропортящихся продуктов. Так, в старину в Москву и Петербург на лошадях доставляли с Каспия осетров, набивая их внутри и обкладывая снаружи крапивой.

Молодые листья крапивы можно добавлять при готовке в любые блюда. Предлагаю рецепт витаминного *крапивного кваса*. Потребуется 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сметаны, четверть трехлитровой банки майских листьев крапивы.

Листья промойте, заверните в марлю с небольшим грузом, опустите в трехлитровую банку, добавьте сахар и сметану. Залейте банку чистой водой, закройте трехслойной марлей и настаивайте в теплом месте. Через 10-14 дней квас готов к употреблению. Отпив за день какое-то количество кваса, вечером добавьте столько же жидкости и полстакана сахара. Если вы приготовите квас в мае, то будете его пить практически все лето. Особенно вкусна на таком квасе окрошка!

Весной из земли появляются стебельки с нежными тройчатыми листочками — **сныть**. Вкусом и пользой сныть ничуть не уступает той пряной зелени, которую мы выращиваем на огородах, а по многим биологически активным веществам и превосходит их. Сныть появляется раньше огородной зелени, растет сама по себе, и есть ее можно в неограниченных количествах.



Это очень ценное для человека растение: в сныти много витамина С (до 100 мг%), по содержанию железа (16,6 мг%) она занимает второе место после крапивы. Для сравнения: в шпинате, который лидирует по содержанию железа среди огородной зелени, его 3,5 мг%, а в зелени петрушки и того меньше — всего 1,9 мг%.

В мае на лугах, лесных полянах, по обочинам дорог, на дачных участках появляется еще один распространенный сорняк — **одуванчик**, такое же ценное пищевое и лекарственное растение. Любопытно, что в Европе его выращивают на грядках. В Париже, например, яркие зеленые пучки листьев одуванчика я видела в овощном магазине. Любимое весеннее блюдо французов — салат из одуванчиков, приправленный уксусом, оливковым маслом и перцем. Одуванчик считается огородным растением не только в европейских странах, но и в США, Японии, Индии. Там в результате селекции получены сорта с крупными листьями и с поздним сроком цветения.

Зеленые листья одуванчика накапливают до 50 мг% витамина С, много в них витаминов группы В, каротиноидов. Из минеральных веществ в них содержатся соли железа, магния, кальция, фосфора, марганца, кобальта. В корнях найден инулин (вещество, регулирующее углеводный обмен); ярко-желтые цветки богаты биофлавононами, защищающими клетки организма, в том числе и клетки сосудов.

Одуванчик издавна используется для «очищения» крови, особенно он полезен людям с высоким уровнем холестерина. Его реко-

мендуют при заболеваниях печени, поджелудочной железы, для улучшения пищеварения, для профилактики сахарного диабета, атеросклероза. При ежедневном употреблении одуванчика улучшается состояние кожи, уставшей за зиму.

В одуванчике съедобно все: листья, корни, цветки. Молодые листья одуванчика советую включать в ежедневный рацион в виде салатов, заправлять ими щи, супы. Предлагаю рецепт такого **супчика**. Сначала нужно сварить очень жидкую манную, овсяную или другую кашу, а к концу варки в кастрюлю бросить ворох промытой и нарезанной дикорастущей зелени. Получается суп-пюре, его можно заправить сметаной или кефиром, посолить морской пищевой солью. Вместо круп можно использовать муку — пшеничную или ржаную. Готовый суп хорошо посыпать ярко-желтыми цветками одуванчика. Кстати их можно добавлять в любое блюдо — это не только его украсит, но и обогатит организм биофлавононами, положительно влияющими на сосуды.

Корни одуванчика собирают дважды в году — весной до появления цветов и осенью. Их очищают и сушат до появления ломкости. Высушенные корни перемалывают на кофемолке и хранят в плотном мешочке.

Из корней одуванчика можно варить «кофе» — это необыкновенно полезный и вкусный напиток. Особенно рекомендую его больным сахарным диабетом.

Почему-то укоренилось представление, что у редиса, моркови, свеклы, репы съедобной частью является только сам корнеплод.



На самом деле сочная ботва тоже очень богата ценными питательными веществами.

Многие виды ботвы содержат больше витаминов, чем корнеплоды. Кроме того, в ботве содержатся балластные вещества — пектины и клетчатка, что особенно ценно для городского жителя, употребляющего в основном рафинированные продукты. Пектины и клетчатка ботвы улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, препятствуют развитию запоров и застоных явлений в кишечнике, являясь профилактической мерой развития онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В ботве найдены ценные белки (в том числе ферменты), минеральные вещества, органические кислоты, эфирные масла и многое другое. Вся эта зеленая масса — отличная и дешевая пищевая добавка, особенно весной. Не забудьте собрать, высушить ботву моркови, свеклы, редиса, репы и бросить ее в тот же мешок с весенними сорняками.

Разумеется, я не призываю питаться только дикорастущими растениями или ботвой, но, включив их в свой рацион весной, можно существенно обогатить организм многими полезными веществами, которые сама природа для нас приготовила.

Во многих кавказских странах блюда из сорняков являются традиционными. Например, на моей родине в Северной Осетии ко всем торжествам принято готовить и подавать к столу три сорта пирогов, в том числе и мой любимый «сахараджин» — со свекольными листьями и сыром.

Моя бывшая пациентка из Дагестана предложила мне свой рецепт пирожков под названием «курзе». Для приготовления теста муку нужно заварить кипятком, как для пельменей. Затем раскатать тонким слоем, вырезать стаканом кружочки, положить на них начинку, слепить пирожок и выпекать. Для начинки можно взять смесь из имеющихся под рукой зелени и ботвы, которые мелко рубятся и смешиваются с вареным яйцом и брынзой.

Предложу еще несколько кулинарных рецептов.

*Салат из крапивы с орехами (кавказская кухня).* Потребуется 500 г крапивы, небольшой пучок зеленых перьев лука, 1 стакан грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока. Листья крапивы промыть, опустить на несколько минут в кипящую воду. Истолочь орехи, чеснок с солью, нарезать крапиву и лук. Все ингредиенты перемешать и положить в салатник.

*Ботвинья по-монастырски.* Название «ботвинья» происходит от слова «ботва» — это листья свеклы, моркови, репы, хрена, перья лука, а также крапива, сныть. Для хозяек в прошлом ботвинья была проверкой их кулинарных способностей. Недаром говорили: «Какова Аксинья, такова и ботвинья».

Итак, нарезанную ботву молодой свеклы, моркови, редиса, а также зелень крапивы и сныти припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Затем разбавить квасом, приправить солью, сахаром, измельченной цедрой и соком лимона, тертым хреном. В каждую тарелку положить кусочки отварной рыбы. ■

Бывши  
Алекса  
регуля  
день, в  
на про  
И счита  
именно  
помога  
поддер  
форму  
На бег  
думает  
и воспо  
всплыв  
далеко  
Его дне  
записи  
много п  
сведени  
как под  
здоровь





**Бывший самбист Александр Жилев регулярно, через день, выходит на пробежку. И считает, что именно это помогает ему поддерживать форму в 67 лет. На бегу ему и думается легко, и воспоминания всплывают из далекого детства. Его дневниковые записи содержат много полезных сведений о том, как поддерживать здоровье.**

#### **День четвертый**

Раньше я обходился без разминки, экономил время: пришел с работы, переоделся — и вниз по лестнице. Бежал, думая исключительно о делах, и постепенно входил в ритм. Сейчас минут пятнадцать разрабатываю суставы — делаю наклоны, приседания, повороты корпуса. Так надежнее.

Хорошо сегодня бежится! Так и хочется увеличить темп, но борюсь с искушением. Ускорение — это не для оздоровительного бега. Когда-то спурты работали на мою тренированность, а теперь требуются «сберегающие технологии»...

Апрель для меня — месяц особый. С раннего детства он наполнен радостно-тревожным ожиданием волшебства. Мы, мелюзга, кучковались тогда на проталинах луговины и, играя в лапту, с нетерпением спрашивали друг у друга: «Сочает?» — «Да нет еще, рано». Это означало, что кто-то из знатоков уже сбегал в неда-

*Продолжение. Начало в №1-3 за 2007 г.*



лекий Сухой лес, к березам, млеющим под солнцем на образовавшихся проталинах. Но вот очередной лазутчик-эксперт приносил ожидаемую весть: «Сочает!..»

Березовый сок!.. Садись в травяное блюдце вокруг березового комля, непременно с южной стороны. Осторожно, чтобы не навредить дереву, продырявишь ножичком кору, доберешься до сахарной древесной белизны и смотришь, как струйка мутноватой жидкости, вытолкнутая из переполненных невидимых капилляров, стекает по бугристой черно-белой коре. Отыщешь полую прошлогоднюю травинку и с несказанным блаженством всасываешь сквозь нее березовый сок. Конечно, в другое время и в другом месте сладкий чай может показаться много вкуснее. Но сейчас это кощунственное сравнение тебе даже в голову не приходит.

Мы соблюдали принцип «не навреди» березе и делали «подсочку» аккуратно. Если же кто-то вдруг забывал об этом правиле и делал топором глубокие надрубы, из которых потом долго вытекал сок, то этот злодей изгонялся с позором. Сочали березы активно недели две. Мы, сбив охотку, регулярно приходили к ним на заготовки с банками и бидончиками.

О целебных свойствах березового сока сейчас написаны многочисленные тома. Известно, что он содержит до 4% легкоусвояемого организмом сахара, органические кислоты, до 15 микроэлементов и обладает антиоксидантной и противоопухолевой активностью. Тонизирует, укрепляет организм. В детстве я об этом не слышал, постигал все науки от бабушки. А она с жаднос-

тью пила свежую мутноватую жидкость. Фильтровать или как-то очищать сок было не принято. Только позже я понял, что бабушка принимала сок в качестве мочегонного и от болезни суставов — от «ревматизму».

Помню, когда мама в апреле приходила уставшая с работы или у нее прихватывало почки, бабушка настоятельно требовала: «Вон пей сок березовый, Шурка целую бадью приволок». — «Да нет, что-то мне не хочется», — отмахивалась мама. — «Не хочется. Господь Бог ей наилучшее лекарство от почек послал, а она кочевряжится...»

Отец просто обожал сок березы. В заполненные бутылки он добавлял по нескольку штук изюмин — и через пару недель был готов прекрасный бодрящий газированный напиток, который батя хранил в подполе и пил вместо кваса.

Вспоминаю реплики друзей детства: «Эх, скорей бы уж засочало: глисты замучили...» Да, глисты у детей военного поколения водились, и березовый сок изгонял их...

Чуть-чуть все-таки прибавлю темп, ориентируясь на дыхание: оно сторожит пределы желанно-полезной зоны. Для бегунов трусой это уже классика: как только появится потребность хлебнуть лишний глоток воздуха, нарушая ритм установившегося дыхания, — значит, переборщил. А пока дышишь ровно и носом — все в пределах нормы.

В городе начало весны не так заметно. По моим детским воспоминаниям, в апреле оживают муравейники. Мы любили наблюдать за вечно спешащими обитателями этих грандиозных замков.

Мура  
учным  
сказа  
никак  
мура  
бочно  
жайш  
клять  
литом  
ли с  
жили  
выи  
циям  
дегид  
емый  
тепер  
ли не  
неуто  
жени  
са? П  
форм  
доед  
участ  
жира  
расса



В апре  
ками  
и сово



Муравейники были для нас и научными лабораториями, и предсказателями погоды, и поликлиниками. По характеру поведения муравьев можно было безошибочно предсказать погоду на ближайшие сутки. А измученные проклятым «прострелом» — радикулитом — старики, кряхтя сползали с теплых печек и отважно ложились в эти кучи. И не зря: муравьи щедро награждали их инъекциями своего целительного альдегида, часто обеспечивая желаемый «пациентами» результат. Где теперь эти кучи с огромными, чуть ли не с фалангу детского пальца, неустойчивыми благородными тружениками — чистильщиками леса? Перевелись, исчезли, трансформировались в суетливую, надоедливо кишашую на дачных участках мелочь, беспощадно выжирающую огуречную и прочую рассаду, заползающую в дом...

Апрель! С нетерпением ждали мы, когда совсем освободятся от снега плотины прудов и «взлягивали босичищем, ровно жеребцы», по выражению бабки, на парящей под солнцем земле с утра и до темна. Какую закалку получали наши ноги, да и все тело от живого контакта с землей! Проталины быстро увеличивали свои размеры и скоро из дыр в снежном одеяле превращались в сплошное, теплеющее день ото дня пространство. Наша босоногая братия чуть ли не до очередных осенних холодов освобождалась от обуви. И чем, по сравнению с пользой и удовольствием от босохождения, были какие-то травмы, цыпки и плоскостопие?..

Хотя, нет. Плоскостопие — это серьезно. У некоторых оно вызывало страдания. И умудренные жизнью деды рекомендовали против этого недуга эффектив-



В апреле от зимней спячки пробуждаются ежи. В детстве взять ежа голыми руками считалось у нас незаурядной смелостью. Но этот, городской, любопытен и совсем не агрессивен. Мы с интересом присматриваемся друг к другу



ное, но очень трудное упражнение. Я не встречал подобного ни в какой литературе. И опять связано это с апрелем. Потому что именно в это время многочисленные вороны отстраивали свои незамысловатые гнезда и укладывали в них полдюжину пестрых зеленых яиц. Достать эти яйца было нашей задачей. Именно достать, проявив немало выдержки, смекалки, смелости и физической выносливости.

Вороны вили свои гнезда на толстых березах, сучья которых начинались на высоте 4-5 метров. Попробуй, достань! Но мы были полны решимости. Во-первых, самолюбие, во-вторых, охотничий азарт, в-третьих, вороны в те времена считались «персонами non grata», и их уничтожение было официально узаконено. За это злодеяние даже премия выплачивалась.

Из брючного ремня или из обычной веревки делали петлю, в которую вставляли босыми ногами. Обхватив дерево руками, раздвигали ступни ног на ширину растянутой петли. Подтянув ступни повыше, передвигали вверх руки и следом подтягивали ноги. Петля не давала ступням разъехаться, с усилием впрессовывая боковины ступней в шершавую кору. Стопы работали с полной и многомерной нагрузкой, повторяя изгиб охватываемого древесного участка. Это «упражнение» полностью излечило меня от плоскостопия...

Бежит сегодня — как в молодости! Видно, весна помогает организму очнуться от зимней скованности. Дыхание ровное, темп — выше обычного. Чувствую себя совершенно здоровым, полным сил человеком.

Я свои недомогания считаю не болезнями, а «болячками здорового человека». Звучит странно, но по-моему верно. Пока человеку удастся справиться со своими недугами, не стоит называть себя больным. А определение это я услышал от врача, поставившего мне диагноз «псориаз».

«Это что у вас?» — спросила врач на осмотре во врачебно-физкультурном диспансере. Я с удивлением разглядел какие-то пятнышки под своим коленом, на которые раньше не обращал внимания. «Давно он у вас?» — «Что?» — «Псориаз. Да вы не бойтесь. Псориаз — болезнь здоровых людей. Древняя, как мир. Геракл, например, страдал псориазом...» Радоваться, конечно, было нечему, но врач объяснила, что псориаз у меня, слава богу, в начальной стадии, точечные бляшки — лишь в характерных местах. Надо не дать им распространиться. Причина болезни до сих пор не выяснена. Есть и «вирусные» теории ее происхождения, и «нервные». «Главное для вас — чистый воздух, здоровая пища, спокойные нервы», — успокоила меня врач.

Псориаз меня особо не беспокоил. Но я заметил: при нервной перегрузке бляшки увеличивались. Начинала чесаться голова. На левом локте появлялось характерное пятно.

Вдруг летом 1974 года я почувствовал боль в суставах на пальцах правой руки, потом — на левой. Суставы распухли, стали болеть. А у меня в кармане уже лежал билет на Камчатку — долгожданная «шабашка» на краю земли. Об отказе не могло быть и речи. И спортивный опыт, и самолюбие не позволяли. Наутро, на-

выуче  
ропор  
маю,  
Суста  
стерп  
тать в  
Но то  
тели,  
обесп  
пока  
прави  
предо  
Петро  
ездить  
году  
мальн  
бултых  
пахуче  
даже,  
лой он  
ня оче  
инфор  
ствах  
была  
табло.  
шанны  
«кокке  
фре «5  
ро- и м  
сейном  
роводо  
чером,  
тельно  
ловск-  
на 5-й  
а к исх  
как огу  
формат  
Когда  
специа  
было и  
шем. Д  
патичес  
тически  
равно  
лячку зд  
тел при  
продолж



выюченный рюкзаком, еду в аэропорт. И вдруг с ужасом понимаю, что боль началась и в ногах. Суставы распухли, заняли нестерпимо. Понимаю, что работать в таком состоянии не смогу. Но тогда мне повезло. Работодатели, в нарушение договора, не обеспечили нас фронтом работ, пока наш командир пытался исправить положение, мы были предоставлены самим себе. Из Петропавловска я мог свободно ездить в Паратунку, где еще в 70-м году познакомился с геотермальными источниками. Тогда, бултыхаясь в этой булькающей пахучей грязи, не предполагал даже, какой чудодейственной силой она обладает. Теперь это меня очень интересовало. Краткая информация о целебных свойствах воды и грязи источников была вывешена на специальных табло. Перечень элементов, смешанных в этом чудодейственном «коктейле», заканчивался на цифре «51». Анионы, катионы, макро- и микроэлементы... Над бассейном витал плотный запах сероводорода... 9 дней, утром и вечером, я совершал оздоровительные поездки: «Петропавловск-Елизово-Паратунка». Уже на 5-й день опухоль везде опала, а к исходу 9-го мои пальцы были как огурчики — ни болей, ни деформации.

Когда вернулся домой, пошел к специалистам — узнать, что это было и что ждет меня в дальнейшем. Диагноз звучал так: артропатический псориаз, или псориатическая артропатия. Но я все равно продолжал верить в «болячку здорового человека», не хотел признавать себя больным. И продолжал наблюдать.

Летом, видимо от воздействия солнца, бляшки становятся блеклыми и почти незаметными на загоревшей коже, а зимой проступали ярче, но пока «дремали». Надолго ли? Я стал собирать народные средства лечения. Однажды прочитал, как один человек вылечил свою жену от псориаза рассолом квашеной капусты: смазывал пораженные места — все очистилось, и очень быстро. Квашеная капуста — любимая моя еда с детства, доверить ей такую неожиданную и важную миссию — да с превеликим удовольствием. Сначала пятно действительно побледнело, исчезла часть чешуек, прочие уменьшились. Но стоило мне прекратить «лечение», как ненавистное пятно вернулось в свое прежнее состояние. Видимо, этот человек, не дождавшись стойкого результата, поспешил поделиться своим открытием.

И тем не менее мне удается держать псориаз в узде уже более тридцати лет. За счет чего? Прежде всего за счет образа жизни. Телу надо угодить физическими нагрузками — оно на это запрограммировано. Источник нагрузок — движение, альтернативы нет. Для меня это регулярные занятия бегом. В любую погоду. А кроме того, холодные нагрузки. Два раза в день — утром и вечером — ноги под кран с холодной водой. После бега — холодный душ. Время от времени — парная. А еще: втягивание через ноздри охлажденной воды (с постепенным понижением раз от раза ее температуры). Все это своего рода — прививки от хворей...

Я бегу все более свободно и раскованно, испытывая удовольствие от каждого шага, от



каждого упругого толчка ногой. Стараюсь живо представить себе, как от этих упругих толчков во мне встряхивается кровь и гидродинамический удар срысывает с внутренних стенок сосудов ненужные наслоения. А при лечебном голодании происходит встряска всего организма. Однажды я устроил ее себе, чтобы избавиться от всех «болячек здорового организма»...

Ну вот, проскочил поворот к дому. А может, и хорошо, что проскочил? Жаль заканчивать тренировку, добавлю, пожалуй, еще крючок минут на 5-7. Уж оч-чень хорошо бежится...

Голодать я начал на дистиллированной воде по 36 часов в неделю. И вынашивал постепенный переход к многодневному голоданию. Трехдневное далось легко. На третий день чувствовал себя так легко и комфортно, что по ходу прибавил еще день, а потом решил продлить «мероприятие» и, не останавливаясь, дойти до семи дней. К тому же 4-й день приходился на субботу, 5-й — на воскресенье, а там оставались всего-то два рабочих дня.

Утром в понедельник я был активен, прежние стрессоры на меня ни малейшим образом не действовали. Купался в «голодной эйфории» и был уверен, что надолго обрел утраченные чувства ушедшей юности. Но во второй половине дня я вдруг почувствовал дискомфорт в области сердца, потом сердце резанула боль, которая из острых со значительными промежутками штрихов превратилась в раскаленную непрерывную нить, она прожигала сердце и наполняла липким страхом.

Срочно вызвал машину, но куда ехать — в больницу или домой? Домой, и поскорее. Даже не заметил, как привычно взлетел на 7-й этаж, не в силах дожидаться лифта. Жена, открыв дверь, испуганно отступила. «Сок! Сок!..» — лихорадочно повторял я. Жена протянула мне чашку с яблочно-морковным соком, и буквально через 10 минут я был уже в форме. Сердце воспротивилось длительному голоданию, и я хоть и интуитивно, но «по науке» вышел из него. Тем не менее эффект воздержания от еды (включая 36-часовые «посты») оказался очень ощутимым. Как я ощутил сам и прочел у других, голодание — сильный удар по псориазу. Только готовиться к нему надо более тщательно и проводить «по науке».

После голодания я чувствовал себя помолодевшим, поздоровевшим. Работоспособность повысилась, обострился интерес к жизни...

Последний подъем, арка, подъезд. У лифта — никого. Но лифт мне и не нужен. Меня комбинация ступенек, слушая сердце и стараясь привести дыхание в норму, поднимаюсь. На память приходят слова из детства: «В гору отдохнешь». Я тогда не очень понимал их смысл, когда дядька, катающий меня на перегруженной поклажей телеге, понукал бедную лошаденку: «Но-о! В гору отдохнешь...» Только взрослея, дошел до сути: выбивающееся из сил бедное животное при подъеме на гору не понукал безжалостный на ровной дороге возчик. Выбрав нужный для себя темп движения, лошадь, поднимаясь в гору, отдыхала. ■

Продолжение следует

Дми

Ц

Дыхан  
непр  
но при  
можно  
и, что  
получа  
пользу



Дмитрий Макунин

# Целебная сила ДЫХАНИЯ



**Дыхание — процесс  
непроизвольный,  
но при желании его  
можно регулировать  
и, что важно, —  
получать от этого  
пользу.**

Иногда достаточно сделать несколько правильных вдохов и выдохов, чтобы почувствовать их целительную силу. Чтобы дыхание стало целебным, надо запомнить несколько простых приемов.

Болевой приступ стенокардии иногда можно снять с помощью задержки дыхания на высоте вдоха и одновременного максимального выпячивания верхней части живота.

При заболеваниях дыхательных путей для лучшего отхождения мокроты можно использовать глубокое диафрагмальное дыхание: после глубокого вдоха произвести несколько быстрых, резких и коротких толчкообразных



выдохов, напрягая при этом мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

При насморке поможет такое упражнение. Встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опустите, дышите произвольно. После полного выдоха большими пальцами закройте наружные слуховые проходы, а средними пальцами прижмите крылья носа, после чего резко втяните воздух через рот, сожмите губы, надуйте щеки и задержите дыхание. Затем, опустив подбородок на грудь, закройте глаза, наложите указательные пальцы на веки и как можно дольше оставайтесь в этом положении. Потом поднимите голову до исходного положения, снимите пальцы с век и с носа и сделайте полный выдох через нос, уберите пальцы с ушей и опустите руки вдоль туловища. Выполните несколько раз. Нос освободится, дышать станет гораздо легче.

Чтобы снять нервно-психическое напряжение, нужно сделать короткий и глубокий вдох, затем медленный выдох, задержать на секунду дыхание, снова короткий вдох и т.д. Повторить несколько раз.

Дело в том, что нервные импульсы от дыхательного центра распространяются по особым нервным путям к коре головного мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох повышает, а выдох снижает его. Вот почему дыхание, при котором вдох производится в замедленном темпе, а выдох — быстро и энергично, тонизирует нервную систему и активизирует ее функции. И наоборот, короткий вдох и растянутый, замедленный выдох с небольшой задержкой дыхания вызывают общее снижение тонуса центральной нервной системы, понижение артериального давления и урежение пульса. Следовательно, научившись управлять своим дыханием, мы имеем возможность воздействовать и на собственные эмоции, и на некоторые функции организма.

Глубокое носовое дыхание с кратковременной задержкой на вдохе и форсированным (с усилением) выдохом помогает справиться с физической нагрузкой (особенно при подъеме в гору, по лестнице и т.п.). В механизме такого дыхания, помимо межреберных мышц, активно задействована диафрагма, которая проталкивает дополнительное количество крови к сердцу.



При  
интен  
ствен  
дыхат  
глубо  
выдых  
ной ст  
бы т  
сколь  
е прил

Если  
зрени  
ем: сд  
жать д  
чтобы  
уровн  
улучш  
вы и  
верну  
Повто  
5 мину

Чтоб  
лажде  
лица,  
вдох  
кровь  
рить 2

Если  
а вод  
помож  
но сло  
кнут  
рот по  
лат  
вдохе  
втори

При  
лат  
затем  
рез ро

А чт  
почув  
менду  
медле  
рый и  
нескол

Дыш







Александр Кутин, доктор медицинских наук

# Киста на месте



## ХВОСТА

«Хвостатого человека» впервые описал французский аббат Тритемиус в 1335 году. В те времена такой облик связывали с нечистой силой. Позже ученые пришли к выводу, что хвост — атавизм, доставшийся человеку от его доисторических предков. Это явление крайне редкое, но признаки атавизма есть у всех.

В некоторых случаях на месте бывшего хвоста может возникнуть доброкачественная опухоль. Об этом заболевании рассказывает хирург Александр Алексеевич Кутин, заместитель главного врача по науке московской клинической больницы № 85 ФМБА РФ.

В начале внутриутробной жизни человеческий зародыш имеет длинный хвост. К 9-й неделе беременности он укорачивается, а затем полностью исчезает, оставляя после себя лишь хвостовой бугорок, который принято называть копчиком. И сам копчик, выступающий из ямки на коже, и связанные с ним нервы и мышцы — все это признаки бывшего хвоста.

Примерно у пяти процентов людей в этом месте формируется узкий канал, устланный эпителием (такими же клетками, что и на поверхности кожи), который заканчивается в мягких тканях (на 1-1,5 см кзади от ануса). По поводу механизма его образования между эмбриологами и клиницистами до сих пор ведутся дискуссии. Большинство ученых считают, что в процессе роста позвоночника и развития тканей анальной области происходит втяжение кожи, при котором кожные клетки опускаются в глубину. В половине таких случаев эпителиальный копчиковый ход заканчивается точечным отверстием, из которого торчит кисточка волос. Иногда образуются не одно, а два или даже три отверстия. Пугаться этого не стоит, но следует соблюдать меры предосторожности, чтобы избежать воспаления тканей. При гнойном воспалении (абсцессе) требуется хирургическое вмешательство.

«Дж

Если  
бен  
вил  
каки  
ку в  
жел  
раз  
ва  
стве  
при  
лить  
дит  
тель  
на в  
по п  
кой  
«дж  
езде  
это  
вых  
копч  
восп  
это  
чем  
прич  
в пя  
О  
гно  
боль  
тура  
го э  
очен  
Миц  
лась  
нам  
шил  
зали  
лась  
жать  
буду  
труб  
12 д  
жет,  
Я  
врач  
ние.



## «Джиповая болезнь»

Если подкожный «туннель» особенно не беспокоить, он, как правило, не доставляет человеку никаких неприятностей. Но поскольку выделения потовых и сальных желез, слущенный эпителий и различные микрочастицы скапливаются в этом узком пространстве, то его ткани при неблагоприятных условиях могут воспалиться. Это чаще всего происходит после падения на копчик, длительной езды верхом на лошади, на велосипеде или в автомобиле по плохой дороге. Есть даже такой термин — «jeep's disease» — «джиповая болезнь». От долгой езды в автомобиле по ухабам, как это часто бывает в военно-полевых условиях, в эпителиальном копчиковом ходе может начаться воспаление. Вот почему в армии это заболевание возникает чаще, чем «на гражданке». По этой же причине женщины болеют им раз в пять реже мужчин.

О возникшем осложнении — гнойном воспалении — говорят боль в копчике и высокая температура. Это и произошло у сына моего знакомого. Он позвонил мне очень взволнованный: «У моего Мишки учеба в институте началась, а его на "скорой" увезли. Он нам позвонил из больницы и сообщил, что назначена операция. Скажи, киста копчиковая загноилась, после операции он будет лежать две недели в больнице, рану будут постоянно промывать через трубку и швы снимут только через 12 дней. Что это за операция? Может, лучше отказаться от нее?»

Я объяснил своему другу, что врачи приняли правильное решение. Если не сделать срочную опе-

рацию, то нагноения будут повторяться, в области крестца, копчика и ануса образуются свищи (свищ — патологический ход, выстланный эпителием, он соединяет гнойный очаг с внешней средой). А опасаться хирургического вмешательства не стоит: хирург вскрыет подкожный гнойник и иссечет ходы для предупреждения рецидивов.

## Случай из практики

Сама операция по устранению копчикового абсцесса не представляет сложности, но требует тщательности и индивидуальной тактики. Главное — сделать ее так, чтобы избежать рецидивов в дальнейшем. Приведу пример из своей практики.

Молодой парень обратился ко мне с повторным нагноением эпителиальной копчиковой кисты. Работал он шофером, а эта профессия, как уже говорилось, способствует воспалению тканей в копчиковом ходе. Несколько лет назад его неудачно прооперировали, и парня долго мучил свищ в межъягодичной складке. Требовалась повторная операция, но мой пациент категорически отказался ложиться в больницу, поскольку его жене скоро предстояли роды и он не хотел оставлять ее одну. Я решил по опыту зарубежных специалистов провести операцию амбулаторно, в поликлиническом отделении. Болезнь была запущенной, для того чтобы удалить гнойные свищи и ликвидировать воспаление, пришлось делать надрез в области крестца и копчика, расширяя его и вширь, и в глубину. Для профилактики рецидивов кожу по краям раны я пришил к ее дну, то есть к фасции (фасция — пластина из соединительной, типа рубцовой, ткани)



и крестцово-копчиковой связке, то есть не сшил края раны сразу. В своей практике я применил такую тактику впервые, и она себя оправдала. Кстати, сегодня такое «полукрестцовое» ведение раны является самым распространенным способом оперативного лечения кист копчика, поскольку дает наименьшее число рецидивов.

В конце этой манипуляции рана представляла собой «полосу» шириной 1-1,5 см и длиной 11-12 см вдоль копчика и крестца.

### После операции — движение

В свое время на кафедре хирургии Центрального института усовершенствования врачей, где я работал, мы провели анализ результатов нескольких сотен операций такого рода — из собственной практики и по описаниям в специальной литературе. На этой базе мы выработали оптимальные методы хирургического лечения копчиковой кисты и тактики в восстановительном периоде. В частности, на основании опыта зарубежных коллег было доказано, что быстрому заживлению ран способствует активное движение. Этот вывод противоречил принятой практике: после операции больным приходилось семь дней лежать в постели, садиться им ни в коем случае не разрешалось из-за вероятности расхождения швов.

Я рискнул действовать по-новому. После операции мой пациент отправился домой. Каждый день он совершал прогулки с женой от дома до поликлиники, где ему делали перевязку. Как оказалось, активная ходьба привела к быстрому заживлению раны. Швы можно бы-

ло снять уже на пятые сутки. На дне раны вскоре образовалась молодая кожа.

### Меры профилактики

Мне не раз приходилось сталкиваться с рецидивами абсцесса копчиковой кисты, при которых требуется срочная операция. Повторные хирургические вмешательства всегда неприятны. К сожалению, даже после удачной операции с возрастом могут возникнуть показания к ее повторению. Недавно я оперировал 65-летнего пациента, который перенес аналогичную операцию 15 лет назад. Тогда, по данным истории болезни, у него было столько свищей, что ягодицы и промежность напоминали решето. Пятнадцать лет копчик его не беспокоил, а потом снова появилась копчиковая киста.

Чтобы не было рецидивов, нужно избегать травм копчика и переохлаждений, а также содержать в чистоте анальную область. Поэтому после каждого опорожнения кишечника следует промывать промежность водой комнатной температуры, как это принято у восточных народов, гораздо реже страдающих воспалительными заболеваниями прямой кишки и копчика.

А что делать, если в области копчика появилось болезненное уплотнение — так называемый инфильтрат? Надо, не теряя времени, проконсультироваться у врача. Если же при этом появились характерные симптомы воспаления — боль, припухлость, повышение температуры, озноб — нужно срочно вызвать «скорую». При воспалении копчиковой кисты оперироваться желательно как можно раньше, не дожидаясь образования свищей. ■



Валентина Ефимова



# СЕРДЦЕ

## ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

**В прошлом номере шла речь о том, какое благотворное действие на сердце и сосуды оказывают биологически активные вещества красного вина, зеленого чая, боярышника, мяты и мелиссы.**

**Кандидат биологических наук Нина Андреевна Рослякова, научный руководитель компании «Парафарм», продолжает разговор на эту тему, рассказывая о БАДах, выпускаемых этой фирмой.**

Во все эпохи врачи придавали огромное значение борьбе с болезнями сердца. В этой многовековой схватке были опробованы тысячи средств, в том числе многие растения. Сегодня, когда сами условия жизни во многом являются факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, появилась острая необходимость в защите сердца и сосудов. Биологически активные добавки (БАДы), созданные из натурального сырья, открывают новые перспективные возможности в этой области.

— Высококачественные БАДы сочетают в себе классические традиционные рецепты с новыми научными разработками, сводя все это под общий знаменатель удобных в употреблении форм, — говорит Нина Андреевна. — БАДы не являются лекарствами в строгом смысле этого слова. Но это их достоинство, а не изъян. Обеспечивая регулярную коррекцию питания, они способны снять ежедневное воздействие на наш организм негативных факторов. БАДы служат реальным профилактическим и укрепляющим средством. Это исключительно важно, особенно в сочетании с традиционным медикаментозным лечением болезней сердца и сосудов.

При этом Нина Андреевна уточняет, что немедленного эффекта от добавок ждать не следует. Чтобы добиться результата, надо принимать их не время от времени, а курсом. Причем действие натуральных средств очень индивидуально, поэтому их надо подбирать для каждого человека отдельно. Чьими бы рекомендациями вы ни пользовались, последнее слово — за вашим организмом. И, наконец, желательно не ограничиваться одним средством: целевые комплексы БАДов значительно повышают эффективность их действия.

Продолжение.  
Начало в №3 за 2007 г.



Доказано, что БАД «Экстракт Красного Вина — Парафарм» способствует улучшению состояния сетчатки глаза, стимулирует работу пищеварительной системы, позитивно влияет на общий обмен веществ, на функции иммунной системы, что в целом помогает замедлить старение. При таком широком спектре достоинств это средство уступает западным аналогам лишь по одному показателю, а именно — по цене.

## Против атеросклероза и старения

Для поддержки сердечно-сосудистой системы фирма «Парафарм» создала ряд БАДов. Их последовательный и комплексный прием обеспечивает мягкое, но надежное и эффективное воздействие на организм.

Всем известно о целебных свойствах винограда. Но не все знают, что при его «консервации» путем получения вина количество биофлавоноидов, наиболее ценных веществ, увеличивается. Однако далеко не всем можно порекомендовать лечиться красным вином, поэтому компания «Парафарм» взялась за производство безалкогольного сухого экстракта. Интересно, что в полученном экстракте оказалось еще больше целебных соединений, обладающих выраженной биологической активностью. При создании этой добавки были использованы все части виноградной лозы, что заметно обогатило ее состав. Разнообразные полифенольные соединения (проантоцианидины, антоцианы, резвератрол, феноловые кислоты) определяют биологическую активность БАДа «Экстракт Красного Вина — Парафарм».

Клинические исследования показали положительное действие самых активных из антиоксидантов, проантоцианидинов красного вина, на сердечно-сосудистую систему и на функции головного мозга. Эти вещества тормозят выработку некоторых белков, чрезмерное накопление которых ведет к утолщению стенок сосудов, что чревато развитием атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Проантоцианидины и резвератрол снижают риск тромбообразования. Вместе с катехинами они стимулируют выработку коллагена и эластина, препятствуют старению кожи, сохраняя ее упругость и эластичность. А флавоноиды кверцетин и рутин давно известны как вещества, укрепляющие стенки капилляров.

## Защита от свободных радикалов

Если дальше перечислять достоинства «Экстракта Красного Вина — Парафарм», то нужно сказать о его способности снижать уровень



«плохого» холестерина и защищать органы и ткани от активных свободных радикалов, а это служит действенной профилактикой атеросклероза.

Не меньшими достоинствами обладает другой продукт фирмы «Парафарм» — «Гринтон», созданный на основе экстракта зеленого чая. Он улучшает функции сердечно-сосудистой системы, замедляет развитие атеросклероза, препятствует накоплению избыточного веса, повышает работоспособность и настроение. В нем сконцентрированы основные биологически активные вещества чая, которые благотворно влияют на работу сердца и сосудов.

Нина Андреевна Рослякова подчеркнула, что особенно важен содержащийся в зеленом чае комплекс катехинов и витамина С. Это мощный антиоксидант, обладающий выраженным свойством снижать проницаемость и ломкость стенок кровеносных сосудов. Кроме того, активные вещества чая нормализуют тканевое дыхание, регулируют обмен веществ, участвуют в окислительно-восстановительных реакциях организма, оказывают мягкое мочегонное действие. Вот почему экстракт зеленого чая включен в БАД «КардиоГерб», предназначенный для профилактики заболеваний сердца и сосудов.

Положительный эффект зеленого чая в «КардиоГербе» дополняют боярышник, мята и мелисса, давно зарекомендовавшие себя как «защитники» сердечно-сосудистой системы. Сбалансированное сочетание биологически активных веществ позволяет «КардиоГербу» защищать клетки от повреждений свободными радикалами. Кроме того, этот БАД способствует оздоровлению всего организма, помогает нормализовать обмен веществ, ослабить последствия стрессов.

### **«Ореховая» мистика народной медицины**

Первые симптомы венозных расстройств — боли в ногах, частые отеки и, конечно же, появление «сосудистых сеточек». Эти признаки со всем не трудно заметить, что позволяет вовремя принять меры. Но, к сожалению, на деле этого не происходит. В последнее время рас-

Зеленый чай является богатейшим источником природного витамина С, участвующего практически во всех обменных процессах организма. Этого ценнейшего вещества в зеленом чае даже больше, чем в соке лимона или апельсина! Среди растений, с давних пор успешно использовавшихся народной медициной против болезней вен, большую популярность приобрел лесной орех (лещина). Известно, что народное средство на основе его листьев помогало Александру Сергеевичу Пушкину лечиться от развивавшегося варикоза.



Гинкго — реликтовое дерево, с древних времен используемое в традиционной медицине Восточной Азии и ставшее в наши дни несомненным «хитом» натуральной медицины. В нем уникально все: сам факт того, что это «живое ископаемое» дожило до наших дней; уникальные действующие вещества — гинголиды и билобалиды; не имеющее аналогов мощное позитивное воздействие на сосудистую систему и свойства крови.

пространение заболеваний вен приобрело невиданный размах. Уродуя внешний вид ног, варикоз приводит к более серьезным проблемам — хроническим отекам, незаживающим язвам, наконец, тромбозам (закупорки сосуда образовавшимся в этом месте кровяным сгустком), которые могут осложниться смертельной опасностью тромбоэмболии (закупорка сосуда оторвавшейся частью тромба, принесенной током крови). Операция или, как минимум, прием сильнодействующих препаратов рано или поздно в таких случаях неизбежны.

Впрочем, подобные проблемы были известны и раньше. И, разумеется, в народной медицине накопилось немало проверенных веками рецептов, помогающих при расширении вен на ногах. Современные научные исследования показали, что растения, традиционно используемые для лечения варикоза, действительно отличаются богатым содержанием целительных веществ. Они обладают антитромбическим, противоотечным, противовоспалительным действиями, укрепляют стенки сосудов, нормализуют местное кровообращение.

— По ходу исследований было сделано одно любопытное наблюдение, — рассказала Нина Андреевна. — Среди растений, издавна использовавшихся при болезнях вен, особенно ценились несколько видов деревьев и кустарников. Будучи совершенно не родственными друг другу с ботанической точки зрения, все они, однако, имеют одну общую особенность: их плоды — орехи. Многие из них содержат сходные флавоноиды, катехины, витамины и прочие компоненты, хотя основные активные вещества у всех орехов разные. Например, традиционно использовавшийся для лечения варикозов мускатный орех, являющийся вообще-то ягодой, имеет особый состав.

В Европе и Азии народная медицина широко использовала лесной орех (лещину), грецкий орех, конский каштан, реже — настоящий каштан. В Америке классическим народным средством от венозных проблем считается гаммелис, или вирджинский орех. Такая ботаническая мистика до сих пор не получила удовлетворительного объяснения.

«Вейнт

Наибол  
ний в н  
Его важ  
и эскул  
снижаю  
зовани  
ды кон  
ся для  
деленн  
пользу  
жание  
жания  
конско  
ших ко  
«Вейнт  
фарм»  
ний вен

— Сп  
нус со  
нок уси  
кислота  
Нина  
«Вейнт  
След  
тракт п  
сит в ко  
но и во  
активн  
ле при

Спра  
«ПАРА  
(495)  
625-5

Служб  
лекар  
737-9

Доста  
(812)  
000  
www.



## «Вейнтон» — средство против варикоза

Наиболее известное из перечисленных растений в нашей части света — конский каштан. Его важнейшие биохимические агенты эсцин и эскулин укрепляют стенки капилляров и вен, снижают вязкость крови, препятствуют образованию тромбов, снимают воспаления. Плоды конского каштана сейчас не употребляют для производства БАДов, так как есть определенные противопоказания. Вместо них используются листья, в которых высоко содержание катехинов, необходимых для поддержания нормального тонуса сосудов. Листья конского каштана являются одним из важнейших компонентов натуральной композиции «Вейнтон», разработанной фирмой «Парафарм» для профилактики и лечения заболеваний вен на ранней стадии.

— Способность катехинов поддерживать тонус сосудов и нормальное состояние их стенок усиливается в комплексе с аскорбиновой кислотой и другими витаминами, — отметила Нина Андреевна. — Вот почему в состав «Вейнтон» включен экстракт зеленого чая

Следующий компонент «Вейнтон» — экстракт плодов шиповника. Он не только привносит в композицию дополнительный витамин С, но и вообще служит богатейшим витаминно-активным комплексом, имеющимся в арсенале природы. Далее следуют листья грецкого

**Справки о препаратах  
«ПАРАФАРМ»:**

**(495) 164-18-58,  
625-51-15, 625-98-80**

**Служба доставки  
лекарств на дом в Москве:  
737-93-93**

**Доставка по почте наложенным платежом:  
(812) 948-22-98, (812) 774-40-63**

**ООО «Ареал»**

**www.parapharm.ru info@parapharm.ru**





БАД «Триосон»,  
поддерживающий  
деятельность нервной  
системы, содержит  
траву зверобоя  
продырявленного,  
плоды боярышника,  
шишки хмеля

В состав БАДа  
«Цистофит»,  
нормализующего  
работу мочевыводящих  
путей, входят листья  
петрушки и брусники,  
корень элеутерококка

В БАД «Селентин»  
входит необходимый  
организму  
микроэлемент селен  
в органической форме  
и экстракт зеленого чая

ореха, еще одного члена «ореховой семьи»,  
также содержащего немало аскорбиновой  
кислоты, но главное — обладающего кровоо-  
чищающим, гипогликемическим и дезинфици-  
рующим действиями. Завершает этот ком-  
плекс экстракт листьев гинкго билоба.

Сегодня в мире выпускаются сотни препа-  
ратов из гинкго, но его почему-то не  
решаются включать в сложные композиции. За-  
это — очень перспективное направление. За-  
метим, что гинкго — растение голосеменное,  
вместо плодов оно дает крупные семена с  
твердой оболочкой, которые традиционно на-  
зываются... правильно, орехами!

Итак, благодаря своему составу, «Вейнтон»  
обладает мощным разносторонним действи-  
ем, направленным точно в цель. Он укрепляет  
стенки сосудов, нормализует местное крово-  
обращение и лимфоток, улучшает характери-  
стики крови, питание тканей и общий обмен  
веществ, стимулирует работу антиоксидант-  
ной системы, обеспечивает организм витами-  
нами и другими ценными веществами.  
Н.А. Рослякова настоятельно рекомендует: ес-  
ли вы не испытываете нездоровой тяги к  
хирургическому вмешательству, при первых  
же признаках появления венозных проблем  
примите курс препарата, а затем повторяйте  
его время от времени — этим вы сумеете  
предупредить развитие болезни.

### Системный подход

В организме все взаимосвязано, и лишь сис-  
темный подход обеспечивает высокий ре-  
зультат профилактики и лечения. На такой  
концепции строится деятельность фирмы  
«Парафарм». Здесь считают: чтобы достичь  
наибольшего эффекта в применении БАДов  
для защиты сердца и сосудов, надо позабо-  
титься о слаженной работе и других систем  
организма. В частности, для обеспечения  
нормальной работы желудочно-кишечного  
тракта предназначен БАД «Гастерол», для  
поддержки нервной системы — «Триосон»,  
для мочевыводящей системы — «Цистофит».  
Желательно дополнить этот комплекс антиок-  
сидантным БАДом «Селентин». □



Валентина Яраева

# «NEROX»

## — ЭТО ЧИСТАЯ ВОДА

### Подобие природной мембраны

Говорят, человек не создал ничего такого, что уже не было создано природой. Причем самые удачные изобретения — те, в которых человеку удалось разгадать и воссоздать природные механизмы. Такой успех выпал на долю создателей мембранных фильтров.

Живая клетка, животного или растительного происхождения, окружена тончайшей оболочкой — мембраной, которая выполняет функцию фильтра. Пропуская через себя воду, мембрана не только очищает ее от ненужных организму веществ, но и сохраняет необходимые, причем особым образом преобразует ее структуру. Этот принцип и лег в основу мембранных фильтров. Обладая гораздо большей мощностью, чем живые клетки, фильтры справляются с такими загрязнениями, которые могут привести человеческий организм к заболеванию.

На основе этой технологии впервые в мире удалось получить воду высокого качества без использования сорбентов, электрических и электролизных методик ее очистки. Сейчас трековую мембрану используют в качестве эталона при тестировании эффективности очистки воды разными фильтрами.

### Уникальное «сито»

Создать механизм очистки, близкий к природному, удалось коллективу российских ученых во главе с академиком Г.Н.Флеровым, занимавшемуся внедрением ядерно-физических методов в различные области науки и техники. Они нашли материал, который оказался идеальным для очистки жидкостей от механи-

**Из общего запаса воды на нашей планете пресная вода составляет лишь 3%, да и из этого небольшого количества две трети пребывают в виде вечного льда.**

**Так что дефицит чистой питьевой воды становится все более ощутимым.**

**В России, согласно статистическим данным, почти половина населения использует воду, не соответствующую гигиеническим требованиям.**

**Единственная возможность обезопасить себя — приобрести надежный фильтр.**



ческих микропримесей — пыли, бактерий. Это экологически чистая пленка из нейтрального полимера (например, лавсана), которая обрабатывается потоком ионов инертных газов, ускоряемых на циклотроне. Ионы оставляют в лавсане след, называемый треком (поэтому мембрану и называют трековой). После того как пленку окунают в раствор щелочи, на месте каждого трека образуются идеально откалиброванные поры цилиндрической формы и микроскопического диаметра — 0,4 микрона (для сравнения: толщина человеческого волоса — 50 микрон)!

Поскольку поток ионов составляет сотни миллиардов частиц в секунду, то они пробивают в пленке около трехсот-четырехсот миллионов пор на 1 квадратный сантиметр! Такая густота отверстий гарантирует высокое качество фильтрации.

Но это еще не все уникальные свойства трековой мембраны. Оказывается, ее отверстия строго одинаковы — таким свойством не обладает никакой другой фильтровальный материал. Используя мембрану с диаметрами пор 0,4 микрона, можно быть абсолютно уверенным, что ни одна частица грязи (и ни одна бактерия), превышающая этот размер, не проникнет через фильтр. Ученые убедились в этом, применяя трековые мембраны в разных технологических процессах, о чем рассказывал в своих интервью член-корреспондент РАН, директор Лаборатории ядерных реакций имени Г.Н.Флерова Ю.К.Оганесян. Более того, трековые мембраны успешно применяются в медицине, например

при проведении процедур плазмафереза для очищения плазмы, а также в аппарате «искусственная почка».

### За «бортом» — все загрязнители

Такое «сито» с микроскопически-ми, одинаковыми, идеально ровными и строго организованными дырочками используется в качестве фильтрующего элемента в водоочистителе «NEROX». Как показали многократные исследования, соединения хлора, частицы пыли, органической грязи, химические и бактериологические загрязнители, в том числе холерный вибрион, кишечная палочка, сальмонеллы, пестициды, тяжелые металлы, ртуть, радионуклиды, нафтенy и прочие вредные примеси, остаются на поверхности мембраны. Со временем на ней появляется коричневый налет, наглядно демонстрирующий те вещества, которые были вовремя задержаны и не допущены в наш организм. Смыть эту химико-бактериологическую смесь под струей водопроводной воды может даже ребенок.

Другое достоинство мембранных фильтров состоит в том, что, преграждая доступ вредным веществам, они пропускают мельчайшие ионы необходимых человеку минеральных веществ. Благодаря этому вода, пройдя через «NEROX», оказывается не только идеально чистой, но и приобретает родниковый вкус. «Живая» мембрана этого фильтра восстанавливает структуру воды после любых вредных воздействий: ионизирующего, электромагнитного излучения. Медленно просачи-



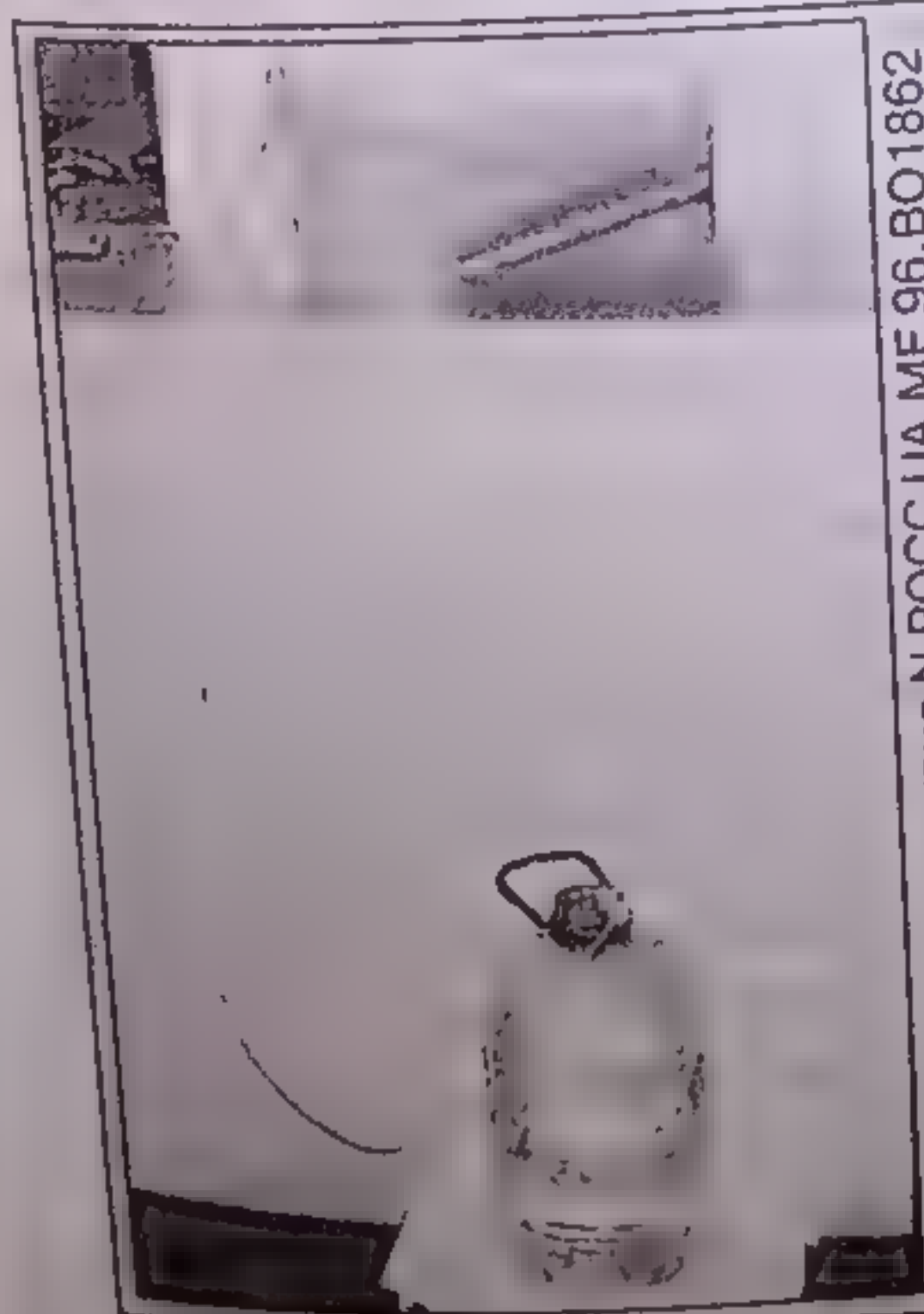
ваясь сквозь микроотверстия, вода освобождается и от тех вредных примесей, которые привносятся в нее, пока она проходит через многокилометровые водопроводные сети с их ржавчиной и химическими наслоениями. Более того, просачиваясь через идеально ровные и строго упорядоченные отверстия мембраны, вода структурируется таким образом, что ее молекулы более соответствуют молекулам нашего организма.

Вот почему мембранные фильтры стали использоваться организациями ООН и Международной Федерацией Красного Креста и Красного Полумесяца для обеспечения высококачественной питьевой водой населения регионов, пострадавших от экологических бедствий, техногенных аварий, эпидемий и катастроф. Они применялись для очищения воды от радионуклидов в населенных пунктах, пострадавших в результате Чернобыльской аварии. Эффективность фильтра «NEROX» не раз подтверждалась в условиях чрезвычайных

ситуаций, когда с его помощью получали безопасную питьевую воду буквально из сточных вод и луж. Эти фильтры сертифицированы в России, Украине, Финляндии, Норвегии, ЮАР и других странах. Они рекомендованы и используются Госкомсанэпиднадзором России, Министерствами по Чрезвычайным Ситуациям, Российским Обществом Красного Креста, Международным Комитетом и Федерацией Красного Креста. В свое время Минздрав направил в медицинские учреждения официальное письмо с рекомендацией высокоэффективного мембранного фильтра «NEROX», который «уменьшает концентрацию тяжелых металлов, пестицидов, радионуклидов, других вредных примесей, болезнетворных бактерий, сохраняя при этом в воде все важные для здоровья микроэлементы».

### Простой и легкий

Опытное производство трековых мембран создано в лаборатории в Дубне. А сами фильтры серии



Сертификат соответствия N РОСС UA.ME 96.B01862

По вопросам приобретения фильтра «NEROX» обращаться:

Москва: (495) 491-75-09, 744-46-75,  
504-67-13, москвичи могут набрать:  
8-499-740-86-62 (61);

Уфа (Башкортостан): (3472) 57-41-70;

Орел: (4862) 36-90-35, 36-90-39.

Для писем: 123060, Москва, а/я 61,  
ООО «Радуга-57» [www.spektr-21.ru](http://www.spektr-21.ru)

Приглашаются региональные представители  
Продаем оптом и в розницу

Предъявителю журнала — специальная цена

Каждый покупатель фильтра «NEROX»  
получит в подарок диск видеофильма  
«Великая тайна воды» (фильм можно  
приобрести и отдельно).



«NEROX» выпускаются холдингом, в состав которого входят норвежское, финское и украинское предприятия. Каждое изделие проходит контроль с помощью специального лазерного прибора, что исключает малейший брак.

Большим преимуществом мембранных фильтров является их простота в обращении. Они не теряют со временем своих фильтрующих свойств и не требуют никакой смены элементов, так как не имеют картриджей. Мембранный фильтр компактен, изготовлен из экологически чистых материалов.

По виду это небольшая пластиковая коробочка (ее размеры 20х20х2,5 см, вес 300 г), внутри которой находятся две рамки с фильтроэлементами на основе трековых мембран.

Фильтр не содержит в себе никаких сорбентов, для его работы не требуется ни электроэнергии, ни напора воды водопроводной сети. Достаточно иметь лишь две емкости: для неочищенной и очищенной воды. Фильтр погружают в емкость с неочищенной водой (ведро, кастрюля и т.п.), которую ставят на 50-70 см выше, чем емкость для сбора отфильтрованной воды. В начале работы отфильтрованная вода течет струей, затем переходит в капельный режим, что является индикатором нормальной работы устройства.

Контролировать эффективность очищения воды фильтром «Нерокс» очень просто — такой способностью не обладает ни один бытовой фильтр, за исключением очень сложных, комплектуемых дорогими электронными датчиками. А в адсорбционных водоочистителях срок годности фильтрующих элементов определить про-

сто невозможно, поскольку они герметичны.

«NEROX» удобен и тем, что его можно брать с собой в путешествие, на дачу, им легко очищать воду из любых источников. Вот почему он популярен среди путешественников, туристов, рыбаков. На сегодня, пожалуй, это один из самых надежных, безопасных и неприхотливых бытовых водоочистителей. Без замены фильтроэлемента он может использоваться в среднем пять лет. Такой водоочиститель может позволить себе любой россиянин, включая пенсионеров и студентов, — он значительно дешевле большинства других устройств. С его помощью за сутки можно получить до 15 литров чистой, «живой» воды, которая необходима нашему организму для поддержания здоровой жизнедеятельности.

И несколько слов в заключение. В прошлом году на канале РТР был показан фильм «Великая тайна воды», созданный российскими документалистами. Это очень поэтичный и увлекательный рассказ о загадочных свойствах воды. Речь, в частности, идет о гипотезе, что вода обладает памятью и способна воспринимать, сохранять и передавать информацию, переданную через слово и даже мысль.

Уникальные съемки, сложная графика, рассказы об исследованиях, отзывы представителей науки и религии дают богатую пищу для размышлений. И утверждают в каждом зрителе мысль: надо ежедневно пить «живую», чистую, структурированную воду, благодарить ее за то, что она есть, а вместе с нею существует и весь наш мир. □



Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

# ТРАВЫ ПРОТИВ ПОДАГРЫ

В недалеком прошлом подагру называли «барской болезнью», потому что она, как правило, поражала людей обеспеченных, имеющих возможность вкусно и сытно поесть. Сегодня нет разграничений: ломота в суставах мучает представителей разных слоев общества, вне зависимости от их достатка. Возможно, потому, что образ жизни и питание человека за век с небольшим значительно изменились. Унять боли при подагре, существенно улучшить состояние помогают лекарственные растения.



Фото Сергея Яраева

Светлане Мусиной известны многие секреты лекарственных трав и их применения

Подагра — заболевание, обусловленное нарушением обмена пуриновых оснований в организме, при котором в крови повышается концентрация мочевой кислоты и ее соли (ураты, или пуриновые соединения) откладываются в тканях, преимущественно в суставах. Многие специалисты считают, что в развитии подагры большую роль играют переизбыток, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни. Но до конца причины болезни не установлены. Единственное, что достоверно признано: подагра нередко носит наследственный характер.

Так было, в частности, у одного из моих пациентов, Алексея Ивановича. Отложением солей мочевой кислоты в тканях (на языке ста-



рых врачей — мочекислым диатезом) страдал его отец, у которого отмечалось отложение нерастворимых солей в суставах стопы (особенно болел большой палец). А у Алексея Ивановича развилась подагра плечевого сустава, приступы сильной боли возникали у него очень часто, особенно по ночам. Такие боли при подагре — результат воспалительного процесса, который развивается вследствие выпадения мочевых микрокристаллов в полость сустава. При этом у него были характерные для половины больных подагрой камни в почках и избыточный вес. Повышение содержания мочевой кислоты в крови также подтверждало, что диагноз верен. Кстати, Алексей Иванович не скрывал, что любит хорошо поесть, а образ жизни ведет малоподвижный, что, конечно же, не способствует активному обмену веществ.

### Настои из сборов лекарственных растений

Поскольку мой пациент не хотел лечиться фармацевтическими препаратами, мы стали применять фитотерапию. Курсами использовали сборы растений, содержащих активно действующие вещества, способствующие снижению уровня пуриновых соединений в организме. Такими свойствами обладают сабельник болотный, сосновые почки и почки черного тополя.

♦ Для приготовления настойки сабельника берут измельченные части растения (листья, стебли, корневища), заливают 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1:5 и настаивают две недели в

стеклянном сосуде в темном месте (без доступа света). После этого тщательно процеживают настойку и принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды. Постепенно дозу можно увеличивать, доводя ее до 1 ст. ложки. Длительность лечения настойкой — 3-4 месяца.

♦ Для лучшего эффекта кроме настойки можно принимать настой трав такого состава: сабельник — 4 части, цветки и трава зверобоя продырявленного — 4 части, цветки и листья бузины черной — 3 части, стебли и цветки золотарника обыкновенного — 3 части, горец птичий, или спорыш, — 2 части.

1 ч. ложку смеси растений залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 20 минут до еды или через 40 минут после еды 3 раза в день.

♦ После двухмесячного приема этого настоя Алексей Иванович перешел на другой сбор. Он состоял из сабельника болотного, таволги вязолистной, золотарника обыкновенного — по 4 части, листья земляники лесной и зверобой продырявленный (цветки и трава) — по 6 частей. Заваривают, настаивают и принимают этот сбор так же, как предыдущий.

♦ Можно применять другой сбор: ягоды можжевельника, плоды шиповника коричневого, семена арбуза (по 2 ст. ложки). Все ингредиенты измельчить в кофемолке, залить 1 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 1/4 стакана утром и днем в течение недели.

Приведу еще несколько рецептов, которые хорошо использо-

вать  
сбор  
держ

♦  
и ли  
белой  
сти,  
части  
Завар  
ном  
выпи

♦ Т  
корич  
тья б  
проды  
тья зе  
ку см  
ка, на  
стакан

♦ А  
рый  
раза  
чек за  
ивать  
ложки  
поне  
в тече

Раст  
компр

♦ М  
мазь.  
смеша  
ленно  
мести  
трое  
нович  
та 2-3

♦ Кр  
ему де  
ной»  
эффек  
медиц  
воспал  
тавах,  
почках  
травы



вать при лечении подагры, меняя сборы один на другой для поддержания эффекта фитотерапии.

- ♦ Таволга вязолистная (цветки и листья) — 4 части, кора ивы белой — 2 части, спорыш — 2 части, цвет липы мелколистной — 3 части. Все измельчить и смешать. Заварить 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить в течение дня.

- ♦ Таволга — 4 части, шиповник коричный (плоды) — 2 части, листья березы — 3 части, зверобой продырявленный — 2 части, листья земляники — 3 части. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

- ♦ А вот еще один настой, который принимал мой пациент 1-2 раза в неделю. 50 г сосновых почек залить 400 мл кипятка, настаивать 2 часа. Затем добавить 2 ст. ложки меда и пить в теплом виде понемногу маленькими глотками в течение дня.

### Растирки, компрессы и ванны

- ♦ Можно приготовить такую мазь. 10 ст. ложек почек тополя смешать с 20 ст. ложками растопленного сливочного масла и поместить в теплое место (+30°C) на трое суток. Эту мазь Алексей Иванович втирал в болезненные места 2-3 раза в день.

- ♦ Кроме того, я посоветовала ему делать компрессы из «солевой» шерсти. Это один из самых эффективных рецептов народной медицины для лечения ушибов, воспалительных процессов в суставах, позвоночнике, а также в почках. Смешать по 2 ст. ложки травы спорыша, молодых листьев

березы и плодов шиповника, залить 1 л кипятка и поддержать на водяной бане 20 минут. После того как отвар настоится два часа, выпить на ночь 1-2 стакана в горячем виде, а в оставшемся отваре растворить 2 ст. ложки соли и 1/5 ч. ложки лимонной кислоты. Затем опустить в него кусок любой некрашеной шерсти, полчаса выдержать, отжать и положить на больное место. Накрыть шерсть полиэтиленом, а сверху — теплым шарфом. Утром компресс снять и закрепить на больном месте сухую просоленную шерсть. Лечение проводить 10-15 дней, затем сделать перерыв на 1-2 месяца, при необходимости процедуры повторить.

- ♦ Вечером перед сном Алексей Иванович принимал ванны с овсяной соломой (которую раздобыл в деревне). Это очень хорошее средство при болях в суставах, особенно в холодное время года. 200 г измельченной овсяной соломой надо завернуть в полотняный мешочек, залить его водой в кастрюле и кипятить на слабом огне 20 минут. Настаивать 40 минут, затем опустить мешочек в ванну и вылить туда же отвар (температура воды +36-37°C). Принимать ванну 15 минут, после чего укутаться и лечь спать.

- ♦ При выраженном болевом синдроме 0,5 кг овсяной соломой залить 10 л воды, кипятить 1 час на слабом огне, настаивать не менее 2 часов и вылить в ванну. Принимать ванну не менее 20-30 минут. Для достижения противоболевого эффекта принимать ванну лучше 2 раза в день (утром и вечером), подогревая отвар.

Алексей Иванович провел 2 курса по 12 таких ванн через день с



перерывом между курсами в 7 дней. Боли в суставах уменьшились, состояние улучшилось.

### Диета при подагре

Помимо настоев, растирок и ванн, моему пациенту была рекомендована диета. В частности, требовалось исключить спиртные напитки, щавель, шпинат, фасоль, редис (они содержат пуриновые соединения), ограничить потребление жира, мяса (кстати, можно есть только вареное говяжье мясо), хлеба, сахара, пряностей.

Были предложены блюда из тыквы. Тыква обладает мочегонными свойствами, хорошо выводит из организма лишние соли мочевой кислоты, снимает отеки и при этом не раздражает ткань почек. В течение длительного времени Алексей Иванович употреблял в пищу тыкву, запеченную в духовке дольками или отваренную на пару, а также в сыром виде (тертую на терке).

Жена готовила ему тыквенный мармелад по такому рецепту. Срезать верхушку с небольшой тыквы, вынуть семена и мякоть из середины, добавить туда по стакану оливкового масла и сахара. Потом закрыть тыкву срезанной верхушкой и запечь в духовке до мягкости. Затем надо очистить тыкву от корки и размять. Получится чудесный мармелад, который при подагре полезно есть 2-3 раза в день по десертной ложке за 20 минут до еды. Кстати, таким же противоподагрическим эффектом обладает мармелад из бузины, черники и инжира.

Способностью снимать болевой симптом обладает и рябина обыкновенная, поэтому я посоветовала жене Алексея Ивановича делать сироп из рябины. Надо засыпать 1 кг рябины 1,5 кг сахара, размешать и поставить в прохладное место, а через 3 дня отжать. Принимать по 1 ст. ложке утром и на ночь перед сном.

В рацион моего пациента, кроме того, были введены компоты из сухофруктов, желе из соков ягод, а также блюда из топинамбура, отвары, кисели, каши из овсяной крупы, а также семена и орехи. Нужно съедать по 1 штучке грецкого ореха, по 5 штук — лещины или миндаля, по желанию — семя тыквы, а семя льна добавлять в салаты.

Очень полезен при подагре и мед. Можно есть его отдельно, а можно приготовить такую смесь: мед, лимонный сок, оливковое масло (все в равных количествах). Есть и такой рецепт: смешать 1 л меда, сок 10 лимонов, 10 измельченных на мясорубке головок чеснока. Все оставить в закрытой посуде на 7 дней. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке 1 раз в день в течение двух месяцев. Эти смеси укрепляют иммунитет, способствуют выведению из организма токсических веществ.

### Мягкое очищение

При обменных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а при подагре особенно, очень полезно провести курс мягкого очищения с помощью диеты и лекарственных растений. Это поможет вывести из организма лишние соли и продукты обмена. А прием трав, стимулирующих пищеварение, улучшит работу желудочно-кишечного тракта, норма-

лизуют  
вой об  
подаг  
ствую  
Очис  
начать  
2-й де  
дить в  
Преж  
диету,  
мясо, р  
из бел  
жевые  
ны, кет  
као, ш  
дется с  
шек, ар  
дарино  
ного м  
чанной  
торые м  
привод  
Следу  
(лучше  
пророс  
ву, каба  
капусту  
гранаты  
ви, пер  
черную  
даль, по  
семечки  
сыра (т  
вое мас  
не долж  
локи (д  
запекат  
Полез  
содержа  
— «На  
«Биовес  
Такая  
холесте  
ления э  
ваться и  
Измель  
льняного  
ных сем



лизует холестериновый и жировой обмен, что очень полезно при подагре, а также при часто сопутствующем ей ожирении.

Очистительный курс советую начать на убывающей луне — на 2-й день от полнолуния, и проводить в течение двух месяцев.

Прежде всего нужно перейти на диету, полностью исключающую мясо, рыбу, яйца, сахар, выпечку из белой пшеничной муки и дрожжевые мучные изделия, макароны, кетчуп, маринады, кофе, какао, шоколад, маргарины. Придется отказаться также от фисташек, арахиса, апельсинов, мандаринов, йогурта, восстановленного молока, бобовых, белокочанной капусты и картофеля, которые могут вызывать аллергию и приводить к вздутию живота.

Следует включать в рацион рис (лучше коричневый), гречку, овес, проросшие зерна пшеницы, тыкву, кабачки, патиссоны, цветную капусту, репу, морковь, огурцы, гранаты, арбузы, грейпфруты, киви, персики, вишню, чернику, черную смородину, дыню, миндаль, подсолнечные и тыквенные семечки, творог, пресные сорта сыра (типа адыгейского), оливковое масло. Обязательно в рационе должны быть айва, груши, яблоки (для разнообразия их можно запекать).

Полезно принимать препараты, содержащие молочные бактерии, — «Наринэ», «Нормофлорин», «Биовестин», «Эвита» и др.

Такая диета нормализует вес и холестериновый обмен. Для усиления эффекта можно воспользоваться и таким рецептом.

Измельчить на кофемолке 300 г льняного семени, 100 г тыквенных семечек, 100 г аптечной мор-

ской капусты, по 20-25 г гвоздики (если вы ее переносите), мускатного ореха, корня аира, 20-25 соцветий пижмы, 50 г сены, 100 г семян тмина или фенхеля. Добавить к смеси 500 г пшеничных отрубей и все перемешать, добавляя мед до кашицеобразной массы. Принимать по 1-2 ч. ложки за 30 минут до еды, запивая грейпфрутовым соком.

Для стимуляции работы желудочно-кишечного тракта полезно принимать такой настой трав-горечей: мята и полынь — по 2 части, тысячелистник — 3 части, ромашка — 4 части, трава володушки — 1 часть. 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Через каждые 10 дней очистительного курса рекомендуется пить по 1-2 ч. ложки полифепана или другого сорбента. Замечу, что приведенный очистительный курс полезно проводить не только при болезнях суставов и позвоночника, но и других хронических недугах, а также для профилактики заболеваний, общего укрепления организма и повышения иммунитета.

В заключение расскажу о результатах лечения моего пациента. Боли в суставах отступили у него через два месяца. По утрам с мочой стали активно выводиться соли, что можно было заметить невооруженным глазом. Алексей Иванович похудел на 8 кг, стал бодрее. А когда он, спустя четыре месяца, сдал анализы, выяснилось, что состояние крови нормализовалось, произошло восстановление поврежденного эпителия почек. Такой успешной оказалась фитотерапия. ■



Галина Андреева

# Опыт преодоления:

## от пневмонии до грыжи позвоночника

Судьба этой женщины  
никого не оставит  
равнодушным.  
Уж слишком много  
испытаний  
ей пришлось  
пережить —  
на три жизни  
хватило бы.  
Но поражает  
не только это.  
Главное в ее  
истории —  
то, как она  
справляется  
с трудностями,  
какие  
неординарные  
решения находит  
и как относится  
к жизни.

Жизнь мне выпала нелегкая. Я родилась за год до начала войны, а после меня, перед самой войной, появился на свет братишка, пятый в семье. Отца призвали на фронт, маму с работы не отпускали неделями. Все заботы по дому легли на плечи моей 12-летней старшей сестренки, которая, конечно же, сама нуждалась в помощи. От голода у меня и младшего брата началась водянка, мы уже не могли двигаться самостоятельно, жизнь наша висела на волоске. Сестра отвезла нас на санках в ближайший детский дом, где нас долго лечили. После войны мама забрала нас домой. Жили мы бедно, голодно, но дружно. Мама всех сумела на ноги поставить и настроить на получение образования. В 16 лет я уехала поступать в институт.

Самостоятельная жизнь закаляла характер, заставляла преодолевать любые испытания, в том числе болезни — отголоски трудного детства. В 25 лет из-за сильного перенапряжения и плохого питания у меня возникло крайнее истощение нервной системы. Наряду с общей слабостью появились апатия, безразличие ко всему. Пропали сон и аппетит, я весила 42 кг. Воевала с этой болезнью целый год, и главным средством у меня было активное движение. Наперекор слабости ходила до изнеможения, потом стала понемногу бегать, ездить на велосипеде, зимой ходила на лыжах, каталась на коньках. Один доктор-грузин для восстановления сил и обогащения организма витаминами посоветовал пить по 200 мл красного сухого вина в день. В общем, я сумела переломить болезнь, наступило улучшение.

Но мои испытания на этом не закончились. В 32 года при родах второй дочери я перене-



Ния  
ОУНИКЕ  
сла клиническую смерть. Все было как в книге Р.Моуди — я куда-то улетела, но кто-то твердо сказал, что мне пора возвратиться. Меня спасли, перелив очень много крови от незнакомых людей, и мужчин и женщин, — я только этикетки читала с их фамилиями и мысленно благодарила всех.

У моей дочурки, родившейся семимесячной с весом 1 кг 600 г, вскоре началось воспаление легких. Интуиция подсказывала мне, что ее, как и меня когда-то, спасет движение. Я не оставляла ее в кровати, постоянно носила на руках и через каждый час делала ей массаж. Это помогло, дело пошло на поправку, сегодня дочка уже старше меня тогдашней.

Вскоре пневмония начала одолевать и меня — воспаления легких были по несколько раз в год. Я часто лежала в больнице, лечилась антибиотиками, но патологический процесс продолжался, и в результате у меня признали бронхоэктазы и астму. Эти тяжелые заболевания я победила своими методами — движением, закаливанием, а еще — дыхательной гимнастикой по системе С.Н.Стрельниковой. Потом подкрепила эти занятия бегом. Начав со 100 м, дошла до 17-километровых дистанций. Благодаря такой тренировке я до сих пор не болею простудными заболеваниями.

Правда, бегать со временем перестала, что, видимо, послужило ослаблению костно-мышечной системы. Как-то, неудачно поскользнувшись на собственной кухне, я упала и раздробила лучезапястный сустав. Это был очень сложный перелом — левая рука неестественно вывернулась. В трех клиниках пытались соеди-

нить мои кости, трижды меняли гипс, держали его 2 месяца, но в результате сустав перестал сгибаться, пальцы не двигались. Сначала мне назначали массажи, лечебную гимнастику, физиотерапию. Потом я поехала на Украину на грязи, где ежедневно делала гимнастику в соленой воде. Возвратившись домой, придумала приспособления с грузами, которые помогали разворачивать пальцы руки и ладонь в правильном направлении. Так тренировалась по 4 часа в день. Чтобы левая рука полностью пришла в норму и восстановила свои функции наравне с правой, понадобилось полтора года работы.

Я наконец поправилась. Но радовалась этому недолго. Однажды, передвигая мебель, почувствовала страшную боль в позвоночнике. Две недели не могла двигаться, единственное положение, которое «позволяла» поясница, — на четвереньках, да и то лишь на полу. При обследовании обнаружили две поясничные грыжи межпозвонковых дисков на фоне остеопороза. Родные купили мне жесткий корсет. Надевая его, я смогла подниматься на ноги, держась за стену. В таком положении пошла лечиться в центр В.И.Дикуля, потом — в центр С.М.Бубновского, но долго там восстанавливаться мне было не по карману. Выручила система М.С.Норбекова — благодаря его гимнастике и другим методикам я смогла вернуть позвоночнику гибкость, подвижность и силу. С легкой душой отвергла предложения врачей об оформлении инвалидности.

Секрет успеха моего лечения в том, что я не просто тренировала



мышцы и суставы, а полностью изменила восприятие жизни. Для того чтобы выздороветь, требуется так мало и так много — смотреть на себя и на мир глазами счастливого человека! Все светлое и доброе, которое есть в каждом из нас, и становится той силой, которая побеждает болезни. Но, конечно, такое состояние надо поддерживать постоянно. Для себя я поняла: чтобы оставаться здоровой, нужно все время тренировать тело, закалять волю и быть оптимистом.

Я охотно помогаю людям, желающим победить свои болезни. Готова бескорыстно дать совет всем, кто ко мне обратится. Мой телефон в Москве: 8-499-720-05-60. А пока привожу простой комплекс для реабилитации травмированного позвоночника, регулярное выполнение которого поможет при грыжах, радикулитах, остеохондрозе.

#### **Гимнастика для восстановления позвоночника**

##### В положении лежа на спине

Все движения повторять по 5-10 раз (по самочувствию), очень осторожно и плавно. Выполнять их лучше на твердой поверхности, например на полу.

1. Тянуть правую руку вверх, к потолку, на вдохе приподнять голову, плечи, на выдохе плавно опуститься и расслабиться. То же самое повторить, вытянув левую руку.

2. Руки положить под голову. Вдавливая спину в пол, поднять ноги и развести их в стороны, тянуть носки на себя — вдох. Соединить и опустить ноги — выдох.

3. На вдохе правую руку и пра-

вую ногу тянуть к потолку, приподнимая за ними голову и плечи, на выдохе опустить их, расслабиться. Повторить то же левой рукой и ногой.

4. Согнув руки, опереться на локти. На вдохе приподнять голову и плечи (ноги остаются прямыми). На выдохе расслабиться, опуститься на пол.

5. Ноги согнуты в коленях, стопы подошвами упираются в пол. На вдохе приподнять таз, сжимая мышцы ягодиц и промежности, на выдохе опуститься и расслабиться.

6. Прямые руки поднять вверх и немного развести в стороны. Потянуться левой рукой к правой ноге — вдох, расслабиться — выдох. Потом потянуться правой рукой к левой ноге. Старайтесь меньше скручивать позвоночник, лучше больше тянуться руками.

7. Ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Потянуться коленями как можно дальше вправо — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Потом то же повторить в левую сторону.

8. Опереться на локти. Осторожно прогнуться в грудном отделе, мягко опираясь о пол затылком — вдох. Расслабиться — выдох.

9. Надавить затылком на пол — вдох, расслабиться — выдох. Затем надавливать поочередно (с дальнейшим расслаблением) поясницей, ягодицами, пятками.

10. Выполнить несколько раз полное дыхание (на вдохе — поднимая живот, раздвигая лопатки; на выдохе — опуская живот и сдвигая лопатки).

11. Растяжка тела по диагонали: тянуть правую руку за голову, а



левую ногу — от себя, носок при этом повернут к себе. Вернуться в исходное положение. Напряжение — вдох, расслабление — выдох. Повторить то же левой рукой и правой ногой.

12. Руки положить под голову, ноги согнуть в коленях и давить спиной в пол на вдохе. На выдохе выпрямить колени, скользя пятками по полу. Расслабиться.

13. Руки положить за голову в одну линию с телом и тянуть их как можно дальше. Ноги при этом тянуть вперед.

14. Руки согнуты в локтях. Прогнуться телом вверх так, чтобы опора оставалась лишь на локти, сжатые ягодицы и пятки — вдох. Удерживать напряжение 3-4 секунды. Расслабиться — выдох.

15. Руки остаются согнутыми в локтях. Хорошенько потянуться ими по направлению к бедрам, пятки при этом тянуть от себя, а носки на себя — вдох. Расслабиться — выдох.

16. Ноги согнуты в коленях, руками на вдохе потянуться к потолку, прижимая поясницу к полу, — вдох. Расслабиться — выдох.

17. Согнуть ноги в коленях, стопы поставить шире плеч. Наклонить правое колено влево к полу и одновременно тянуться им к левой пятке — вдох. Возвратиться в исходное положение — выдох. Затем так же потянуться левым

коленом к правой пятке.

18. Потягивание всем телом: руки — за головой, ноги тянутся вперед, носки — на себя. Напряжение — вдох, расслабление — выдох.

В положении лежа на животе

19. Не поднимая голову и плечи, приподнять ногу, удерживать ее 3-4 секунды, опустить, расслабиться. Затем то же выполнить другой ногой.

20. Приподнять одну руку и голову, сохранять напряжение 3-4 секунды, расслабиться. То же сделать другой рукой.

21. Сведенные вместе ноги поднять по возможности повыше. В этом положении развести их в стороны, соединить и опустить, расслабляясь.

22. Развести руки в стороны, заводя их как можно дальше назад и приподняв голову. Опустить, расслабиться.

23. Прижимая к полу нижнюю часть туловища, приподняться на руках, повернуть голову влево, затем вправо (см. фото 1).

24. Имитация плавания — разведенными руками выполнять кругообразные движения: вперед, через стороны как можно дальше назад, затем в противоположном направлении. Ноги при этом то сводятся вместе, то разводятся в стороны. Держать напряжение, насколько возможно, затем расслабиться.

25. С заведенными за голову, сжатыми «в замок» руками поднять голову и плечи — напряжение, опуститься — расслабление.

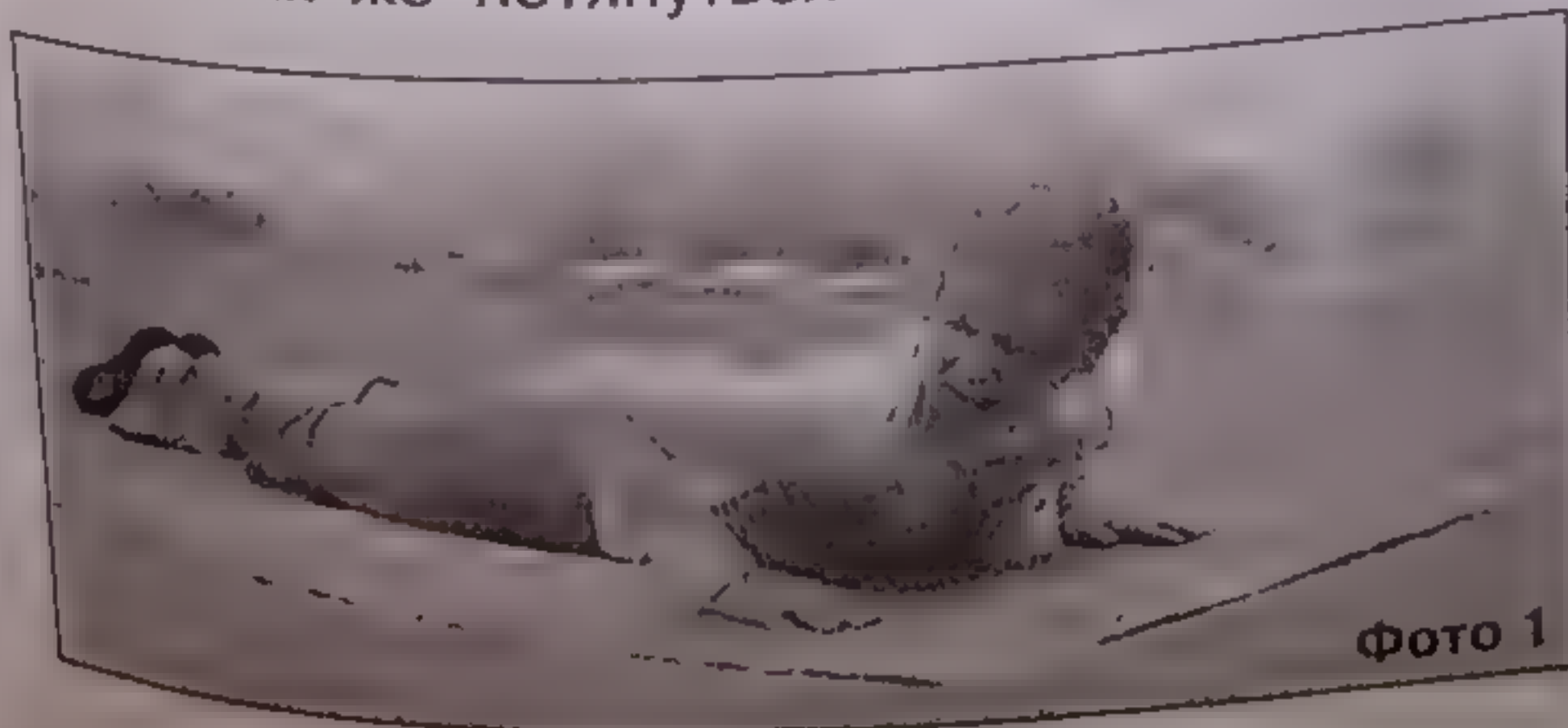


Фото 1





Фото 2

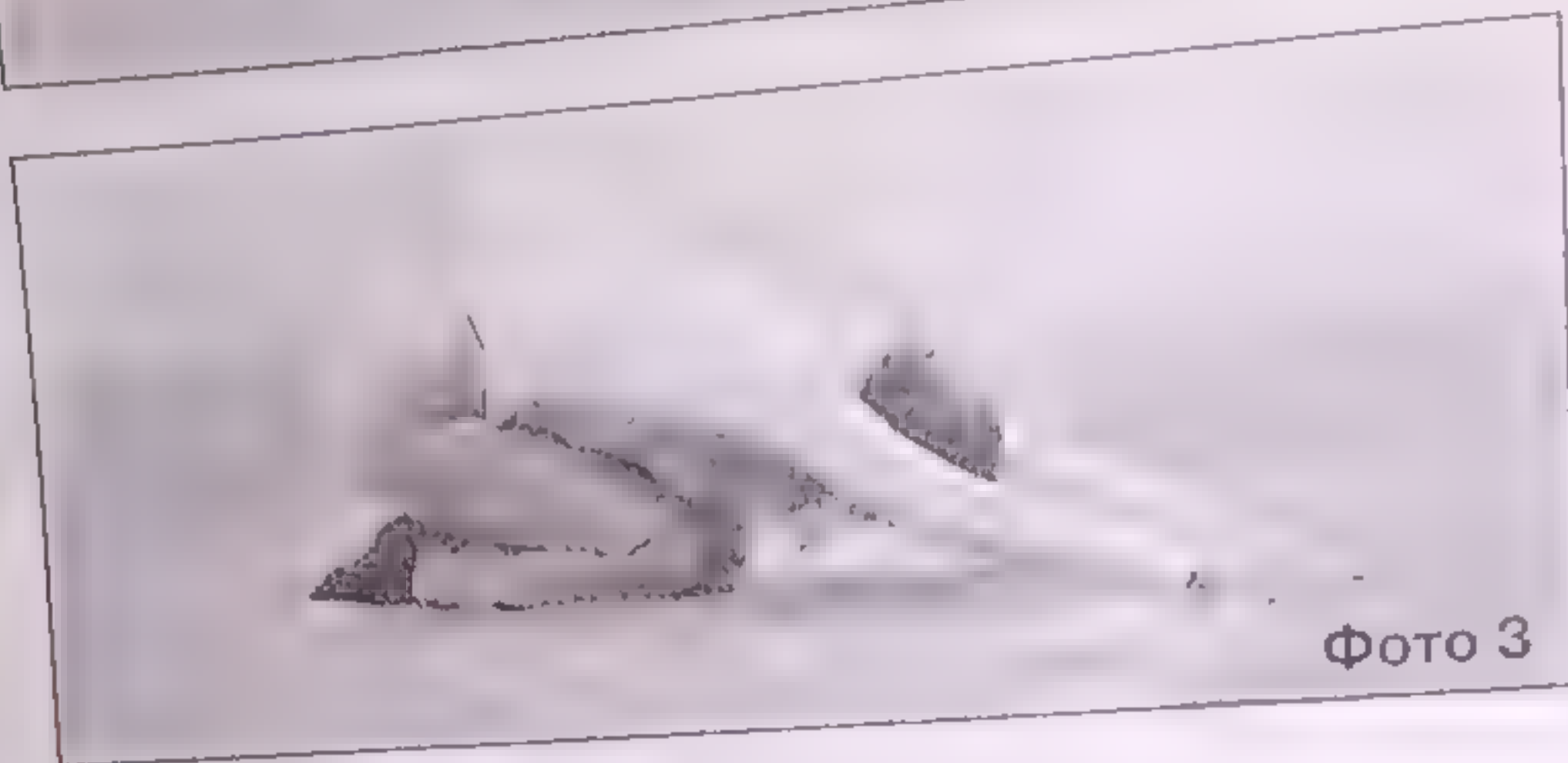


Фото 3

26. Руки вытянуть как можно выше вперед и одновременно приподнять, насколько можно, ноги. Напряжение сохранять несколько секунд. Опуститься и расслабиться (см. фото 2).

27. «Ласточка»: руки вытянуты назад и в стороны (как можно выше), ноги как можно выше приподнять от пола — напряжение. Вернуться в исходное положение — расслабление.

В положении на четвереньках

28. Согнуть одно колено, потянуться им к противоположной руке, затем то же проделать другим коленом. Напряжение — вдох, расслабление — выдох.

29. Расставить ноги на ширину плеч. Заводя правую руку между ног, тянуться к левой пятке, затем левой рукой — к правой пятке. Тянуться осторожно, плавно, чередуя напряжение (на вдохе) с расслаблением (на выдохе).

30. Ноги соединены, руки скользят как можно дальше вперед, постараться ягодицами сесть на пятки — напряжение.

Возвратиться в исходное положение — расслабление (см. фото 3).

Этот комплекс мне очень помог, и, надеюсь, поможет всем, кто его будет регулярно выполнять. Но для здоровья костей и суставов очень важно подпитывать их «строительным материалом» — кальцием. Сегодня продается очень много

БАДов с кальцием на разный вкус и кошелек. Но я, проработав много лет технологом молочного производства, считаю, что лучший источник кальция — молоко. Именно оно и другие натуральные домашние продукты помогают мне сегодня противостоять остеопорозу и другим болезням опорно-двигательного аппарата.

## Питание для костей

### Биологический кальций

Для приготовления хорошо усвояемого кальция требуются домашнее молоко, не подвергавшееся кипячению, пастеризации и, разумеется, стерилизации, а еще домашние яйца с коричневой скорлупой и натуральный мед.

Стакан меда залить в 3-литровую стеклянную бутылку и осторожно опустить туда тщательно вымытые мылом 6 яиц. Сверху залить 2 л свежего молока и, накрыв марлей, поставить бутылку в темное место для ферментации.



В зависимости от температуры помещения процесс молочно-кислого брожения будет идти 10-15 дней. Молочные кислоты об-разовавшейся сыворотки рас-творяют скорлупу, и яйца, покры-тые лишь мягкой пленкой, всплы-вут на поверхность. Их следует осторожно вынуть и, держа над тарелкой, проколоть каждое тол-стой иглой или спицей, чтобы вы-тек белок, превратившийся в це-лебную жидкость (похожую на воду). Останется желток с плен-ками, который для лечения не по-надобится.

Затем сыворотку нужно проце-дить через несколько слоев мар-ли и соединить с жидким бел-ком. Это и есть биологический хорошо усвояемый кальций. Принимать его надо по 1 ст. лож-ке 3 раза в день в течение меся-ца. Заготовленного количества, как правило, хватает на полови-ну курса, поэтому через две недели надо заквасить еще одну бутыл.

#### Кальциевый напиток

У меня, как и у многих хозяек, в доме есть чайный гриб — заме-чательный природный источник полезных веществ. Как-то полу-чилось, что я в течение 3 недель не готовила себе напитка, и гриб стал кислым, словно уксус. И мне пришла в голову мысль: по-чему бы не использовать этот «уксус» для приготовления каль-циевого напитка? Измельченная в кофемолке яичная скорлупа у меня была — я всегда, когда по-купаю яйца из-под домашних кур, заготавливаю их скорлупу. Взяла 1 чайную ложку этого по-рошка, залила ее 0,5 стакана кислого раствора чайного гриба, размешала — сразу образова-

лась пышная пена, и я все это выпила. Чтобы напиток был при-ятнее на вкус, можно добавлять в стакан сок, ягодный или свеколь-ный квас, а можно просто раз-бавлять водой. Замечу, что вы-пивать напиток надо сразу же после приготовления, пока не исчезли пузырьки газа и яичный кальций не осел на дно. Пила я такой экспериментальный напи-ток в течение двух недель и все время ощущала бодрость и при-лив энергии, хотя в это время со-блюдала пост.

#### Желатиновая «подкормка»

Наверное, многие знают прове-ренный народный рецепт для пи-тания хрящей и суставов — упот-ребление холодца. Эффект этого метода основан на содержании в нем желатина, получаемого из хрящей и костей. Я решила попро-бовать использовать желатин, ко-торый продается в магазинах, — это обычно пакетики весом 10 г. Из него я готовлю 2 порции напит-ка. Половину пакетика (5 г) с вече-ра заливаю 0,5 стакана охлажден-ной кипяченой воды, размешиваю и оставляю для разбухания до ут-ра (вообще-то он разбухнет и че-рез 2-3 часа, но мне так удобнее). Утром добавляю кипятка и выпи-ваю эту горячую, почти прозрач-ную жидкость натошак. Провожу такую «подкормку» 10 дней, потом делаю перерыв на неделю и снова повторяю.

В сочетании с другими домаш-ними средствами курс питания костей провожу в течение меся-ца ежеквартально. Особенно важно это делать зимой и вес-ной, когда в организме не хвата-ет витаминов и минеральных ве-ществ. ■



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✎ «Мне 55 лет, работаю. Чувствовала себя почти здоровой, пока не прошла обследование. На УЗИ выяснилось, что мой желчный пузырь на 2/3 заполнен камнями. Врачи рекомендуют операцию, говорят, что это бомба замедленного действия. Но мне очень хочется избежать хирургического вмешательства. Если кто-нибудь знает надежные способы растворения камней, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Татьяна Васильева, г. Москва

✎ «Ответьте, пожалуйста, на волнующий меня вопрос: как избавиться от отрубевидного лишая? Это такие белые пятна на коже рук и спины, которые то появляются, то исчезают. Лекарства, которые прописывают врачи, мне не помогают».

Нина Теплова, Алтайский край

## РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

## Проблемы с легкими?

## Пора собирать березовые почки

Весной на березе появятся молодые почки. Это хорошее лекарство для тех, у кого есть проблемы с бронхами и легкими или кто недавно перенес воспаление легких. Кому-то такой метод поможет и при туберкулезе легких.

Смешайте 500 г свежих березовых почек с 800 г несоленого свежего сливочного масла. Посуду со смесью нужно плотно закрыть, сверху всю поверхность обмазать толстым слоем (толщиной примерно с палец) недрожджевого теста и примерно на 2 часа поставить в духовку на маленький огонь. После остывания освободите посуду от теста, а смесь процедите через марлю. Принимать березовое масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. Желательно провести три десятидневных курса с перерывами в 10 дней.

Иван Пахомов, г. Вологда

## При сухом кашле поможет морковь

Натереть морковь на мелкой терке, смешать с молоком в соотношении 1:2, варить на медленном огне минут 15-20, процедить. Пить отвар в теплом виде по 1-2 стакана в день.

Еще лучше действует смесь из свежавыжатого морковного сока, кипяченого горячего молока и меда (на стакан сока — стакан молока и 1/5 стакана меда), настоянная в течение 5 часов. Эту смесь нужно пить по 1/4 стакана 5-6 раз в день, тоже в теплом виде.

Т.В.Павлова, Московская обл.

Варенье

Всем и  
нее гот  
варенье

Взять  
рой), 1  
бавить  
гда оно  
фрукто  
надо до  
до 40 гр  
Храни

Как ум

Я — тра  
ной мед  
медици  
руках, а  
ным уск  
Хочу  
зить чр  
и лечен  
вен и т.

1. 100  
вать в  
Приним  
пель, сп  
Если  
кого сн  
появля  
лечения  
курс и т

2. Ста  
ивать в  
Приним  
вечеро  
недель  
с проф  
Предс  
Кроме  
к внутр  
тельно



## Варенье из тыквы

Всем известно, что тыква очень полезна, но не все знают, что из нее готовить. Предлагаю свой рецепт очень вкусного тыквенного варенья.

Взять 1 кг тыквы (без кожицы), 1 апельсин и 1 лимон (вместе с цедрой), 1 кг сахарного песка. Тыкву и цитрусовые порезать кубиками, добавить сахар, 0,5 л воды и варить, помешивая, как любое варенье. Когда оно закипит — снять с плиты. Вместо сахара можно использовать фруктозу или мед. Важная деталь: мед сильно нагревать нельзя, его надо добавлять в уже сваренное варенье, когда оно остынет примерно до 40 градусов.

Хранить варенье в холодильнике.

Ольга, г. Москва

## Как уменьшить вязкость крови

Я — травник, действительный член общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей. Считаю, что наше здоровье целиком в наших руках, а скорость выздоровления прямо пропорциональна приложенным усилиям.

Хочу предложить вашему вниманию рецепты, помогающие снизить чрезмерную вязкость крови. Это необходимо для профилактики и лечения инсультов, инфаркта миокарда, варикозного расширения вен и т.д.

1. 100 г плодов (семян) софоры японской залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить, хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Первые 3 дня — по 15 капель, смешивая с 1/4 стакана теплой воды.

Если не будет никаких побочных эффектов (уменьшения пульса, резкого снижения давления), то дозу можно увеличить до 25 капель. Если появятся побочные эффекты, то дозу снизить опять до 15 капель. Курс лечения — 3 недели. Потом сделать недельный перерыв и повторить курс и т.д.

2. Стакан кожуры плодов каштана конского залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 25 капель, смешивая с 1/4 стакана теплой воды утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели. Потом сделать недельный перерыв и повторить курс. Лично я это средство применяю с профилактической целью.

Предостережение! Помните, что эти средства снижают давление. Кроме того, чрезмерно разжижать кровь опасно. Это может привести к внутренним кровоизлияниям и кровотечениям у женщин. Предварительно стоит проконсультироваться с врачом.

Александр Владимирович  
Головков, г. Армавир





Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук

✎ «Я живу в районе реки Оби, в которой рыба семейства карповых сильно заражена описторхозом. Отсюда высокая заболеваемость населения. Ответьте, пожалуйста, действительно ли описторхоз неизлечим? Действительно ли применяемые лекарства дают серьезные осложнения? Можно ли их избежать? Расскажите, пожалуйста, о способах лечения этого заболевания. Какие существуют меры предосторожности, чтобы избежать заражения?»

Г.С.Стожарова, г. Барнаул Алтайского края

**Описторхоз** — это глистное заражение (гельминтоз). Его вызывает описторхис (или двуустка) — глист очень маленького размера. Взрослый паразит имеет овальную форму и длину от 0,5 до 1,5 мм. А его яйца (их диаметр 0,03 мм) невооруженным глазом разглядеть невозможно.

Двуустки бывают разных видов. В нашей стране распространена только двуустка кошачья, или сибирская. Описторхоз — один из самых опасных гельминтозов из-за его широкой распространенности и последствий заражения. Сейчас в России насчитывается около 2 миллионов больных описторхозом.

Взрослые особи живут в органах пищеварения (печени, желчном пузыре и поджелудочной железе) своих окончательных хозяев — человека или плотоядных животных, питающихся рыбой (например, кошек, лис, выдр и т.д.). И источниками заражения всегда являются именно они. Яйца двуустки с фекалиями попадают в землю, а затем в водоем. Но жизненный цикл двуустки требует включения и других живых организмов. Яйца из воды с пищей заглатываются моллюсками (промежуточными хозяевами). В организме моллюска из яиц появляются и развиваются личинки. Затем выросшие личинки выходят в воду. Они проникают через кожу рыб (дополнительных хозяев) в их мышцы. Там они окружаются пузырьком (цистой). А когда съедает человек или животное, личинки попадают в их желудочно-кишечный тракт, где вырастают во взрослого паразита, выделяющего яйца.



## Распространенность

Очагов описторхоза много по берегам водоемов Западной Сибири, Казахстана, Пермской области. Именно в этих регионах имеются благоприятные условия для существования и размножения моллюсков — много водохранилищ, где нарушена естественная циркуляция воды; водится рыба семейства карповых; вода подвергается значительному загрязнению из-за большой скученности населения и плохих бытовых условий; рыбу там едят зачастую плохо обработанную или даже сырую.

Осторожными надо быть именно с рыбой семейства карповых. Это язь, елец, плотва, линь, красноперка, сазан, лещ, жерех и другие. Причем чем старше рыба, тем больше в ней может накопиться двуусток. С такой рыбой в организм может попасть сразу несколько сотен или даже тысяч глистов.

Примечательно, что самые «карповые» рыбы — карп и сазан — вовсе не заражаются двуусткой. Это связано с особенностями биохимических реакций в их организмах.

## Как происходит заражение?

Можно ли заразиться описторхозом, если пить сырую воду? Или если при купании вода попадает в рот? В этом случае можно наглотаться микробов каких-нибудь кишечных инфекций. А в плане заражения описторхозом это безопасно, поскольку личинки обязательно должны пройти стадию развития именно в рыбе. Известно, что травоядные животные пьют воду из реки и никогда не заражаются. Заражаются только плотоядные животные — те, которые едят рыбу.

Наличие где-либо очага описторхоза — показатель того, что в данной местности в воду попадают фекалии (в основном, людей). Даже если дикие животные и поедают рыбу с личинками и при этом заражаются, в образовании очагов описторхоза для людей это значительной роли не играет.

Что происходит в организме человека, когда в него попадают личинки из рыбы? Личинки проникают в желчные протоки печени и протоки поджелудочной железы и там живут. Они прикрепляются к стенкам протоков присосками, травмируя эти стенки, образуя «ссадины». В результате создаются условия для присоединения бактериальной инфекции, «ссадины» воспаляются. Протоки склерозируются (идет разрастание рубцовой ткани). Паразиты забивают протоки и мешают оттоку желчи и сока поджелудочной железы. Конечно, от этого страдают и печень, и поджелудочная железа. Продукты обмена веществ гельминтов всасываются в кровь и аллергизируют больного, вызывают интоксикацию. Рефлекторно нарушаются функции желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, страдает иммунитет, сопротивляемость организма. Описторхоз не так опасен сам по себе, как своими осложнениями. При длительно существующем описторхозе могут быть даже цирроз и рак печени. Больные с описторхозом по поводу своих хронических заболеваний обращаются к врачу в 6 раз чаще, чем такие же больные без описторхоза.



## Периоды заболевания и проявления описторхоза

При типичной острой форме заболевания различают три периода: латентный (скрытый) — 1-5 недель, разгар болезни — 2-6 недель, период восстановления — 5-9 месяцев (при условии эффективного добросовестного лечения и освобождения от описторхисов).

Как проявляется описторхоз? В период разгара больные жалуются на боли в правой подреберной области и в верхней половине живота. У некоторых болей отдают в спину. Повышается температура, она может держаться 2-3 недели, даже до двух месяцев. При ухудшении состояния возникают желчные колики с сильными приступообразными болями, тошнотой и рвотой. Часто бывают головокружения, головные боли, чувство дискомфорта в животе. Иногда появляются сыпь типа крапивницы, зуд, аллергические артриты, миозиты, отечность лица. Бывает и атипичная симптоматика в виде болей в горле, надсадного сухого кашля и одышки. Иногда — сильная слабость и колебания артериального давления.

Замечено, что некоренное население «опасных» районов и люди со II и III группами крови болеют тяжелее.

Бывает и латентная (скрытая, стертая) форма (не путать с латентным периодом). При латентной форме любые симптомы не выражены, а процесс идет и осложнения возникают.

Если острый описторхоз не лечить или начать лечить не сразу, то он переходит в хронический. При этом бывают колиты с частыми поносами, дисбактериозы. Травмы, переохлаждения, обострения сопутствующих хронических заболеваний, а также дополнительное заражение ухудшают состояние.

## Постановка диагноза

Учитывая большую длительность латентного периода, врачи могут заподозрить описторхоз, зная, что человек живет или находился в природном очаге этого заболевания, ел рыбу из водоемов в зоне природного очага. Подозрение становится еще более обоснованным, если в клиническом анализе крови находят повышение количества эозинофилов. Причем важна динамика — со временем их количество в крови растет. Так что анализ крови надо делать несколько раз. (Меняются и другие лабораторные показатели, но это уже не столь важно для постановки диагноза.) А окончательный диагноз ставят при обнаружении яиц двуустки в микроскопическом анализе кала или содержимого двенадцатиперстной кишки, полученного при дуоденальном зондировании.

## Лечение

Лечение проводит только врач, поэтому говорить о конкретных препаратах не буду. Скажу только, что есть новые импортные лекарства и наши аналоги. Кроме химиопрепаратов, убивающих двуустку, если это целесообразно, применяют дренаж желчных путей, назначают витами-



ны, препараты, нормализующие функцию желудочно-кишечного тракта и печени, препараты против дисбактериоза, желчегонные средства (если нет повышения билирубина и не поставлен диагноз механической желтухи).

Рекомендуется диета, обычная для печеночной патологии. Исключается жареное, копченое, соленое, острое, жирное (свинина, жирные кремы), спиртное, пряности. Полезны творог, мед, виноград в разумных количествах, кисломолочные нежирные продукты.

Надо избегать переохлаждений, физических и психических перегрузок. Заболевание излечивается полностью, правда не во всех случаях. Если лечение начато вскоре после начала заболевания, если оно не запущено и пациент относится к назначениям серьезно — излечимость 85%. Если заболевание сильно запущено и пациент лечится от случая к случаю — только 20%.

При значительном нарушении функции печени перед врачом встает вопрос выбора: существующие в настоящее время препараты оказывают негативное влияние на печень, поэтому таким больным их стараются не назначать. Но, с другой стороны, двуустка сама оказывает негативное влияние на весь организм. Поэтому врачу приходится взвешивать все обстоятельства каждого случая отдельно и из двух зол выбирать меньшее в пользу пациента.

### Профилактика

К сожалению, мировой опыт показал, что попытки полностью очистить внешнюю среду от двуустки бесперспективны. Когда пробовали убивать моллюсков в природных водоемах специальными препаратами, нарушался биоценоз (сложившееся устойчивое равновесие биологических видов в природе) — препараты токсически действовали на окружающую среду.

Общие меры профилактики известны. Если вы любите рыбу, надо помнить, что личинки двуустки погибают при варке порезанной кусками рыбы не менее чем через 20 минут после закипания, в рыбных фрикадельках — через 10 минут. Горячее копчение, если оно сделано по всем правилам (температура 70-80°C, длительность копчения — 2-2,5 часа), рыбу полностью обезвреживает. Жарить рыбу надо некрупными кусками в течение 15-20 минут. При горячем засоле рыбы по определенным жестким правилам личинки тоже погибают, но в домашних условиях лучше карповую рыбу все-таки не солить. Замораживание убивает описторхиса, но температура должна быть минус 40°C, а это возможно только в производственных условиях.

Надо помнить, что после чистки и разделки рыбы надо как следует мыть используемые посуду, ножи, доски и обдавать их кипятком. Желательно иметь для этих целей отдельную посуду. Как следует надо мыть и руки. Домашним животным (кошкам, собакам) сырую рыбу карпового семейства в очагах описторхоза давать не стоит. Мой совет: старайтесь выполнять все эти рекомендации, чтобы не заражаться.



Читала в вашем журнале публикации о Центре реабилитации, которым руководит Валентин Иванович Дикуль. Благодарю за полезные упражнения, которые вы описали.

Мне бы хотелось добавить к этому одно эффективное и очень простое средство от остеохондроза. Я думаю, что если его применять как дополнение к упражнениям Дикуля, то выздоровление наступит гораздо быстрее. Об этом средстве я узнала более тридцати лет назад, и за это время оно помогло многим моим родным и знакомых, и не только при остеохондрозах, но и при острых радикулитах, невритах, миозитах, ушибах, артритах и т.д.

Итак, нужно смешать в равных количествах лимонный сок и 10%-ный спиртовой раствор йода, хорошенько взболтать, хранить в темном месте. Противопоказание одно — непереносимость йода.

Если есть проблемы с позвоночником, нужно смазать этой смесью весь позвоночный столб (от головы до копчика) сплошной широкой (6 см) полосой. Через несколько часов посмотреть, как йод впитывается. Обычно это происходит неравномерно. В дальнейшем смазывать только те места, где йод впитывается быстрее (это проблемные зоны), и только тогда, когда весь йод впитается, то есть когда кожа примет свой естественный цвет. Когда йод уже перестанет впитываться и кожа будет оставаться желтой 3-5 дней, смазывание надо на время прекратить.

Я считаю, что этот рецепт эффективнее йодной сетки, потому что аптечный йод готовится на 96%-ном спирте, который дубит кожу. В результате йод уходит не столько в кожу, сколько в одежду и воздух. Лимонный сок превращает смесь по крепости в водку, которая впитывается гораздо лучше.

Мне самой это средство помогло при сильном ушибе, когда я упала плашмя на спину. При этом у меня на спине был рюкзак с канистрой бензина. Через час после падения у меня начала отниматься левая нога. Я сразу же густо намазала поясницу и ногу по ходу седалищного нерва. Я повторяла эту процедуру три раза за сутки, и к вечеру уже наступило облегчение. К врачу я так и не пошла. В течение нескольких лет на травмированном месте под нагрузкой «вылезала шишка», но йод с лимонным соком убирал ее за 4-6 дней.

К сожалению, 10%-ный раствор йода надо заказывать по рецепту, поэтому я вскоре перешла на 5%-ный раствор. Надеюсь, что мой простой рецепт поможет многим читателям.

Ида Воронова, Новгородская обл.

све  
Ка  
«Мое  
ничег  
Може  
что от  
Что та  
Лямбл  
ние ор  
ноклет  
лямбл  
време  
ния пр  
зырьке  
ганизм  
пищу  
лень),  
предм  
игрушк  
доволь  
редко  
формы  
распро  
Попад  
кишечн  
переход  
которой  
размно  
пониже  
дочного  
присас  
крепляю  
кишечни  
всего ля  
цатипер  
делах то  
токах, пе



Светлана Мусина, врач-фитотерапевт

# Как избавиться от лямблий

«Моему пятилетнему сыну поставили диагноз "лямблиоз", но толком ничего не рассказали. Объясните, пожалуйста, что это за болезнь. Может ли от нее держаться субфебрильная температура? И правда ли, что от лямблиоза невозможно вылечиться?»

Э.Беленко, г. Рязань, ул. Новая, д. 68

## Что такое лямблиоз?

Лямблиозом называют заражение организма простейшими одноклеточными паразитами — лямблиями. Цисты (так называют временную форму существования простейших в защитном пузырьке) лямблий проникают в организм человека обычно через пищу (чаще овощи, фрукты, зелень), воду, грязные руки или предметы обихода (полотенца, игрушки и т.д.). Это заболевание довольно заразно, поэтому нередко встречаются его семейные формы. К тому же оно достаточно распространено среди детей.

Попадая через рот в желудочно-кишечный тракт человека, цисты переходят в подвижную форму, в которой лямблии начинают быстро размножаться (особенно у людей с пониженной кислотностью желудочного сока). С помощью особого присасывающего диска они прикрепляются к слизистой оболочке кишечника, раздражая ее. Чаще всего лямблии обитают в двенадцатиперстной кишке и высоких отделах тонкой кишки, желчных протоках, печеночных ходах. У челове-

ка нарушается работа органа, в котором поселились лямблии.

Так, при кишечной форме чаще всего возникают боли в верхней части живота, при печеночной — в правом подреберье или в области пупка. Бывают также головокружение, урчание и вздутие живота, тошнота, отрыжка, изжога. Могут быть запоры, сменяющиеся поносами. При лямблиозе характерно выделение жирных и слизистых бесцветных (или светло-желтого цвета) каловых масс.

При миграции лямблий из верхних отделов кишечника в нижние, в частности в толстую кишку, паразиты меняют свою форму и из подвижных снова превращаются в неподвижные. Это приводит к изменению проявлений болезни, и симптомы становятся менее выраженными. Поэтому энтероколиты и колиты лямблиозной природы протекают вяло и, как правило, имеют стертый характер. Они не дают четких симптомов, которые позволили бы врачу быстро диагностировать их и отличить от заболеваний пищеварительного тракта другой природы.



При лямблиозном холецистите попавшие в желчный пузырь и его протоки паразиты способны через лимфатические пути мигрировать в поджелудочную железу, оттуда вместе с кровотоком и лимфой проникать в общий круг кровообращения и вновь возвращаться в желчный пузырь и печенку. В результате могут возникнуть воспалительные процессы в этих органах.

В частности, из-за сбоя производства ферментов поджелудочной железой происходит нарушение нормальной физиологии переваривания пищи в кишечнике. Уменьшается кислотность желудочного сока, что снижает его защитную функцию. Встречаются лямблиозные гепатиты с уплотнением и увеличением печени. В таких случаях снижается выработка желчи, из-за чего уменьшается ее способность к всасыванию жиров (вот почему стул бывает «жирным»), в организме нарушается всасывание жирорастворимых витаминов А, Е, D, К. Таким образом, поселяясь в одном-двух органах, лямблии приводят к нарушению процесса работы всего желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, паразиты производят алергизирующее влияние на весь организм: у больного возникают зуд, крапивница, держится субфебрильная (слегка повышенная) температура, о чем упоминала читательница. Их токсическое воздействие может привести к астении, сонливости, слабости, головным болям. У 10-15% зараженных лямблиями из-за инвазии паразитов в аппендикс развивается воспаление червеобразного отростка.

Выделяясь с испражнениями, цисты проявляют большую устойчивость во внешней среде — в воде, например, они способны жить до 5 недель! Если не придавать санитарии должного значения, можно не раз повторно заразиться лямблиями. Поэтому лечение лямблиоза невозможно без строгого соблюдения правил санитарии, особенно это касается детей.

### Поэтапное и комплексное лечение

Фитотерапия имеет широкие возможности для борьбы с паразитами. В таких растениях, как пижма, полынь, тысячелистник, девясил, почки и лист березы, почки черного тополя, спорыш, бессмертник, аир, чистотел, толокнянка, кора дуба и крушины, а также в семенах тыквы и арбуза содержатся активно действующие противопаразитарные вещества. В отличие от химических лекарственных препаратов, обладающих повышенной токсичностью, они воздействуют на организм мягко. Тем, кто хочет лечиться с помощью растений можно предложить такую схему борьбы с лямблиями.

На **первом этапе** лечения предстоит удалить паразитов, ликвидировать их токсическое воздействие и повысить защитные силы организма. Продолжительность этого этапа — от 2 до 4 недель, в зависимости от степени выраженности поражения.

Испытанным народным средством против лямблиоза является пижма обыкновенная (цветки). 3-5 цветков надо жевать каждый вечер на протяжении недели в тече-





Пижма обыкновенная цветет с июня по август. Ее соцветия применяют не только как противоглистное, но и как противовоспалительное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря. Противопоказание — беременность

ка с вечера и настаивать ночь. Утром процедить и выпить натощак 100 мл, а вечером — оставшиеся полстакана. После этого лечь в постель, положив теплую грелку на правый бок на 30-40 минут, что будет способствовать выходу лямблий из желчных протоков и печени. Затем принять 50-100 мл солевого слабительного (например, 25%-ного раствора сернокислой магнезии), запивая кислым настоем клюквы, брусники или калины. При опорожнении кишечника будут выходить паразиты.

Очищение желчного пузыря и кишечника проводить один раз в 6-7 дней таким образом: принимать натощак от 50 до 100 мл 25%-ного раствора сернокислой



ние 2-5 минут, запивая небольшим количеством теплой воды. А по утрам пить натощак 1/4 ст. ложки тыквенного, арбузного или льняного масла (обязательно — холодного отжима). Постепенно увеличивать дозу, к концу первой недели лечения доведя ее до 3 ст. ложек (сразу всю дозу принимать не опасно, но у некоторых людей это вызывает тошноту).

Как сильное противопаразитарное средство можно использовать такой метод. Полынь горькая, цветки пижмы, кора дуба и крушины — каждого растения в измельченном сухом виде взять по 1/4 ч. ложки, чтобы получилась 1 ч. ложка смеси. Залить ее 200 мл кипят-

Полынь обыкновенная цветет в июле-августе. В народной медицине издавна используются цветущие ветки и листья полыни как противоглистное, обезболивающее, противовоспалительное средство. Помогает при маточном кровотечении, воспалении мочевого пузыря



магнeзии или 30-50%-ного раствора сорбита. Затем в течение 2 часов выпить 0,5 л кипяченой воды. После полного освобождения кишечника в течение дня соблюдается разгрузочная диета, состоящая из отварного риса, печеных овощей и фруктов и обильного питья.

Для нормализации функции желчного пузыря и желчевыводящих путей одновременно принимают желчегонные травы и препараты. Берут почки березы и тысячелистника — по 2 части, цветки календулы — 3 части, трава чистотела — 1 часть. Можно добавлять по 2 части других «печеночных» растений — корни одуванчика, кукурузные рыльца, цветки бессмертника. 1 ч. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Если больного беспокоят неприятные ощущения в правом подреберье, урчание, вздутие, спастические боли, можно рекомендовать сбор, в который входят листья мяты, фенхеля, укропа, аниса (по 2 части), плюс 1 часть корня валерианы. Заваривают и принимают так же, как предыдущий сбор.

Эти настои можно сочетать с готовыми аптечными препаратами, которые традиционно используются для стимуляции желчеобразования — холензим, синибор, аллохол, а также для усиления желчеотделения — хологон, симбектан, танацихол.

Для усиления связывания и выведения токсинов из организма принимают энтеросорбенты — полифепан, энтеросгель, полисорб, белосорб или смекту в те-

чение 3-7-10 дней (в зависимости от степени выраженности интоксикации). Для детей 1 ч. ложку порошка или гранул сорбента, для взрослых 1 ст. ложку размешивают в стакане воды и принимают от 1 до 3 раз в день. Если токсическое воздействие паразитов очень сильное, то на ночь можно делать микроклизмы с льняным маслом — 1 ст. ложка масла на 100 мл воды. Смесь взбить в однородную суспензию и ввести в прямую кишку. Закрывать анус марлевым тампоном и постараться задержать клизму до утра.

При сильной интоксикации, сопровождающейся слабостью, головокружениями, тошнотой, в течение недели наряду с введением масла нужно делать клизмы из раствора, приготовленного следующим образом. В 250-500 мл воды опустить камешки кремния, добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку соли. Настаивать ночь. Клизмы лучше делать 2 раза: утром и вечером.

Определить степень токсического воздействия паразитов, длительность приема сорбентов, а также целесообразность применения ферментов может, конечно, только врач.

Важную роль в борьбе с лямблиями играет рацион. Уменьшают размножение лямблий продукты, обладающие качествами сорбентов, а также богатые витаминами и минеральными веществами. Это каши из риса и перловой крупы, отруби, печеные яблоки, груши, айва, сухофрукты, брусника, клюква, растительное масло, тушеные овощи. Лямблии боятся активных веществ свежего хрена. Полез-



но пюре из репы, брюквы, моркови, кабачков, свеклы, а также напиток из корня цикория. Это растение хорошо влияет на печень, оказывает противовоспалительное действие, нейтрализует токсины. А вот количество углеводов, особенно легкоусвояемых сахаров, при лечении лямблиоза следует значительно ограничить.

**Второй этап** борьбы с лямблиозом — проведение противопаразитарного лечения одним-двумя курсами.

Накануне этого лечения проводится промывание толстого кишечника кипяченой, слегка подкисленной водой комнатной температуры (1,5-2 л).

В качестве лечебных средств можно использовать любое из тех, что применялись на первом этапе. Или воспользоваться таким простым рецептом: 1 ч. ложку смеси полыни горькой и цветков пижмы, взятых в равных частях, заварить кипящей водой как чай, настоять 30 минут, принимать в теплом виде за 30 минут до еды 3-4 раза в день по 14 дней (перерыв 7 дней).

В течение 10-15 дней хорошо использовать масло тыквы (тыквеол), которое принимается 2-3 раза в день по 1 ст. ложке. Или употреблять семена тыквы, обладающие сильными антигельминтными свойствами. К тому же они служат хорошим источником минеральных веществ, усвоение которых снижается из-за присутствия паразитов. В зависимости от возраста принимают по 30-50-75-100 г семян 1 раз в 10 дней за полчаса до еды.

На **третьем этапе** лечения лямблиоза продолжать созда-

вать условия, препятствующие размножению паразитов в кишечнике и одновременно заботиться о повышении иммунитета. В это время также большое значение уделяется характеру питания. Рекомендуется ежедневное употребление салатов из свеклы и отваров свеклы, брусники, клюквы.

В течение 2-3 недель можно принимать отвар березовых почек (1 ч. ложку почек отваривать 15 минут в стакане кипятка, настаивать 1 час, принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день) или отвар толокнянки (1 ч. ложка на стакан кипятка, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день). Но следует помнить, что оба эти средства противопоказаны людям, страдающим острыми заболеваниями почек.

Противопаразитарное действие растительных средств усиливает прием 20%-ной настойки прополиса — 2 раза в день по 5 капель на 30 мл воды. Принимать ее надо в течение 2 месяцев.

Предлагаемая тактика лечения, как показывает практика фитотерапии, дает эффект у 92-95% больных лямблиозом. Это подтверждает паразитологический анализ, который следует сдать через 2-3 месяца после начала лечения. Но на этом успокаиваться нельзя — как я уже говорила, лямблии очень живучи, и при несоблюдении жестких правил санитарии могут вновь проникнуть в организм, что нередко случается у малышей. Поэтому лабораторное обследование на лямблии лучше пройти еще раз через 3-6 месяцев, и, если потребуется, повторно провести курс лечения. ■



Татьяна Абрамова

# ИНТУИЦИЯ:

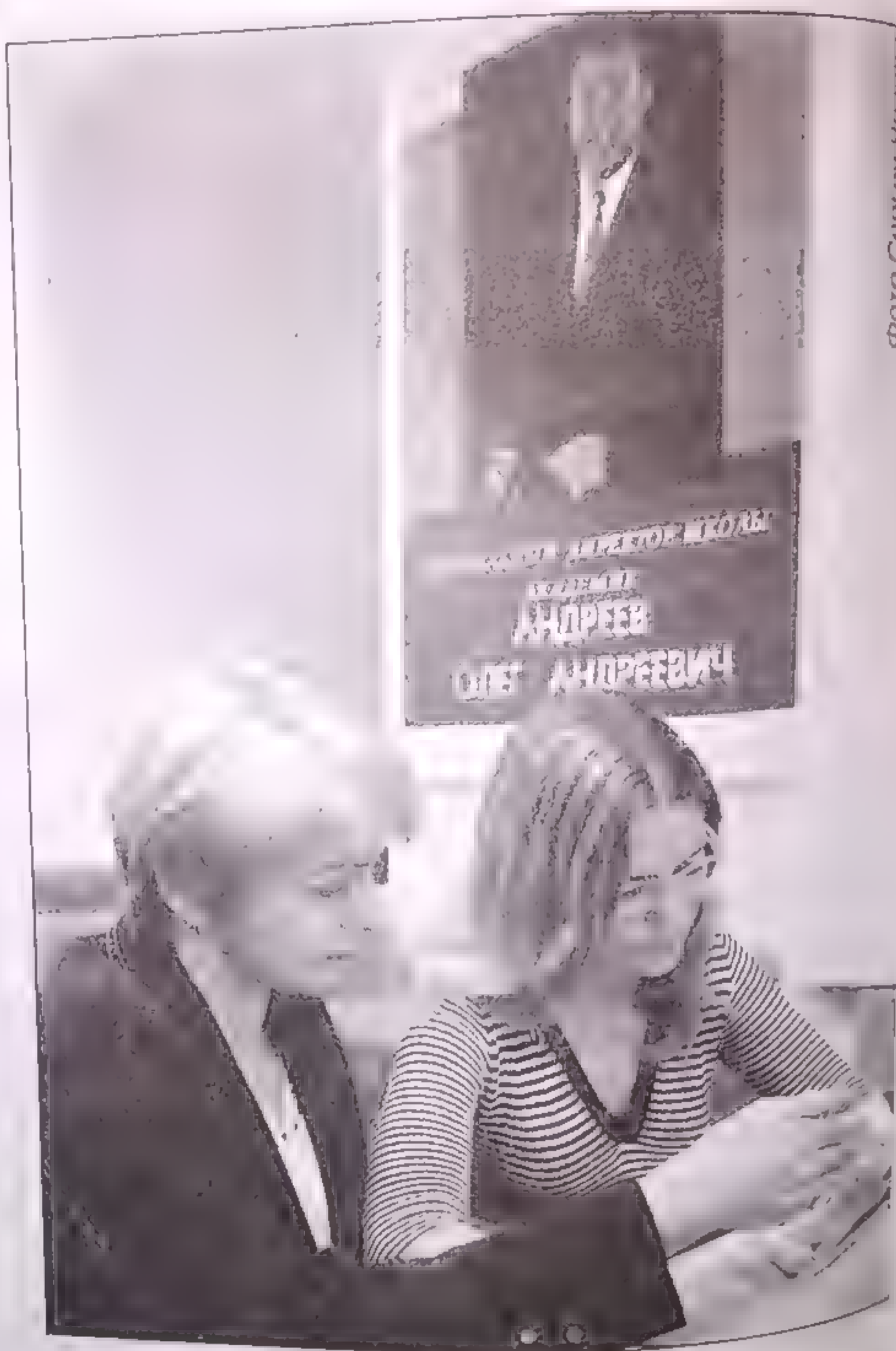
## сделайте шаг в сторону

Имя самого богатого человека планеты, основателя и президента фирмы «Майкрософт» известно всему миру. Билл Гейтс, по словам его коллег, — кладезь ума и образец трудолюбия.

Но главное качество Гейтса — развитая интуиция.

Он предвидел, что за персональными компьютерами великое будущее. В одном из своих интервью Билл Гейтс сказал: «Я могу сделать все, к чему приложу свой интеллект и интуицию».

Похоже, это правда.



Наша жизнь так быстро меняется, что аналитикам не удастся предсказать события, ожидающие нас в ближайшие два-три десятка лет. Логика, трезвый расчет, здравый смысл часто оказываются бессильны. Но, как ни странно, есть люди, которые умудряются предвидеть грядущие изменения, и это дает им большое преимущество.

Представьте, насколько уверенно вы бы себя чувствовали рядом с партнером, способ-



ным подсказывать решения насущных проблем и предлагать перспективные идеи. На самом деле такой «партнер» у вас есть. Более того, он всегда при вас. Имя ему — интуиция.

Слово «интуиция» (от лат. *intueri* — внимательно смотреть) словарь иностранных слов трактует как непосредственное постижение истины без логического обоснования, основанное на предшествующем опыте.

Людей, которые всегда оказываются в нужное время в нужном месте, которым всегда улыбается удача, называют везунчиками. А секрет их в том, что они развили интуицию, которая и подсказывает, что и когда делать. Интуиция позволяет им подвергать сомнению то, что всем кажется очевидным, открывать новые возможности творческого и личностного роста. Она же позволяет принимать порой парадоксальные решения, которые оказываются единственно верными.

Яркий пример — решение Кутузова в 1812 году отступить от Москвы, оставить ее французам. У великого полководца было много оппонентов, считавших, что его приказ оставить Москву противоречит логике: разве можно победить, отступая? Но, как оказалось, это было единственно правильное решение, спасшее нашу страну в войне 1812 года.

Умение слышать голос интуиции и претворять в жизнь ее подсказки — основа успеха в любом деле. Леонардо да Винчи, Эйнштейн, Эдисон, Менделеев, Генри Форд, Мария Склодовская-Кюри напрямую связывали свои успехи именно с интуицией. Но не стоит думать, что развитой интуицией

обладают только великие. Каждый из нас может вспомнить какие-то поступки, которые совершались «по наитию» и привели к успеху. В такой момент мы не отдаем себе отчета в том, что нами руководит не логика, а интуиция.

Логика не в состоянии учесть и осмыслить огромное количество факторов, влияющих на нас. Для правильного решения необходимо знание слишком многих данных и требуется слишком много времени для их обработки. Логика ограничивает нас, сужает границы восприятия. Следуя только логическому мышлению, мы обязательно что-то упустим.

Интуиция — это подсознательный «суперкомпьютер», который способен обработать огромный объем информации и сделать выводы практически мгновенно. В профессиональной деятельности без интуиции никуда. Ее подсказки необходимы для более продуктивного и эффективного выполнения любой работы. Она помогает выбирать наилучшую стратегию поведения, вовремя улавливать изменения обстановки и адекватно на них реагировать.

В повседневной жизни интуиция не менее важна. Она подсказывает верные решения сложных проблем, помогает найти выход из трудных ситуаций. Работая со своей интуицией, каждый из нас способен настроить свою жизнь на радость, успех, здоровье.

Кажется, осталось самое простое, но и самое увлекательное — познакомиться со своей интуицией, понять механизмы ее действия, развить ее у себя, а затем внимательно слушать ее подсказки при принятии важных решений.



В Москве есть учебное заведение, где этому обучают, — знаменитая Школа быстрого чтения, которой руководит академик Олег Андреевич Андреев. В прошлом году отмечалось 35-летие деятельности Школы. За эти годы обучение в ней прошли более миллиона человек.

Наибольшую известность Школа Андреева приобрела благодаря уникальной методике, позволяющей быстро и надежно усваивать информацию, что очень важно в наше время. Есть в ней и другие обучающие программы. Одна из них, «Шестое чувство», посвящена развитию интуитивных способностей.

Сам Олег Андреевич постоянно подчеркивает, что и идея создания Школы, и ее основные методики родились у него под воздействием интуитивных озарений. А для программы «Шестое чувство» у него непроизвольно, сами собой сложились рифмованные строчки.

— Это было несколько лет назад на даче, — вспоминает Олег Андреевич. — Я сидел в саду, наслаждался отдыхом от городской суеты и размышлял. И вдруг как озарение пришли слова: «Даны нам с самого рождения пять чувств, пять способов общения. Настало время, пробил час — шестое чувство зреет в нас».

С этих стихотворных строк теперь начинается сеанс медитации на занятиях по программе «Шестое чувство». Медитация наилучшим образом подготавливает сознание и подсознание человека к постижению новых, не совсем обычных знаний о самом себе. По словам Олега Андреева, для этого надо выйти за границы

привычных представлений, «сделать шаг в сторону». Он говорит слушателям: «Вам не нужно идти назад — это уже было и прошло. Вам не нужно идти прямо вперед — не всегда прямолинейность обеспечивает правильное решение поставленной задачи. Сделайте шаг в сторону. Может быть, там, в неизведанном вами пространстве, лежит путь постижения истины».

Итак, сделайте шаг в сторону, за границу своих привычных представлений — и вы получите доступ к своим скрытым возможностям, чтобы использовать их для решения конкретных задач.

Мне было интересно узнать, каких успехов достигли те, кто занимался по программе «Шестое чувство». Вот что по этому поводу говорят слушатели Школы.

**Павел Алексеевич Карасев:** «Я стал гораздо лучше понимать людей, что для меня очень важно, ведь я — страховой агент. Могу четко представить себе, о чем думает мой собеседник, и предвидеть, как он ответит на мое предложение. Это дает мне возможность с легкостью общаться с любым человеком».

**Андрей Владимирович Терзиди:** «Моя жизнь изменилась во многом. Во-первых, развившаяся интуиция помогает избегать конфликтных ситуаций. Во-вторых, мне теперь удается экономить много времени, потому что я достигаю желаемых результатов гораздо быстрее. Ответы на интересующие меня вопросы получаются практически сразу, и они всегда верны. Более того, я научился предвидеть некоторые события, особенно негативные, и избегать их».



**Елена Владимировна Сазикова:** «Недавно у моей мамы пропал конверт с документами и деньгами. Раньше я начала бы паниковать вместе с ней, а теперь сосредоточилась, как учили нас в Школе Андреева, и прислушалась к своему внутреннему голосу. Он подсказал мне, что конверт не пропал и скоро найдется. Моя уверенность так подействовала на маму, что ее тут же озарило: она вспомнила, где его оставила».

— Интуиция — это не магическая сила, — говорит Олег Андреевич. — Это способность настроиться на волну своей внутренней «радиостанции» и слушать, что она «передает». Развив эту способность, каждый сможет восстанавливать утраченную информацию о прошлом, получать неизвестную информацию о настоящем и даже предугадывать будущие события. Но для того чтобы научиться использовать интуицию, необходимо ближе познакомиться со своим подсознанием, облегчить путь информационным потокам и развить возможности принимать их. Этому служат все методики, весь инструментарий нашей программы «Шестое чувство».

Если информационному потоку между интуицией и сознанием препятствуют разнообразные помехи, связанные с физическим и психическим беспокойством, специальные упражнения избавят человека от беспокойства и ненужного страха. Другие упражнения «наводят мосты» между сознательным и подсознательным, чтобы подсознание начало принимать активное участие в формировании решений.

Попробуйте сделать несколько упражнений.

**«Освободите свой ум».** Это простое упражнение полезно выполнять перед началом какого-либо дела или перед принятием важного решения. Когда вы чувствуете, что мозг перегружен информацией, постарайтесь мысленно «стереть» все, что вам мешает. Зрительно представьте себе, что ваше сознание — чистый лист белой бумаги, безоблачный небосклон или белоснежный экран. Вообразите, как свежий ветерок выдувает всю лишнюю информацию из вашей головы. Мысленно скажите себе: «Я забыл все лишнее, ненужное». Повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете, что голова совершенно свободна, что вам легко и спокойно. Освободив сознание от всего суетного, вы сможете по-новому взглянуть на привычную ситуацию.

**«Визуализация информации».** Это упражнение помогает наводить порядок в своих мыслях. Освоив его, вы научитесь распределять поток информации, раскладывать ее «по полочкам». Вообразите себе большой шкаф, заполненный документами. Все они свалены в кучу, и ваша задача — рассортировать их по темам: работа, семья, дом, друзья, идеи, требующие воплощения. Любую мысль, приходящую вам в голову, немедленно отправляйте на подходящее для нее место. Этот метод помогает тренировать память и открывает возможности для интуитивных озарений.

**«Станьте точкой».** Это упражнение развивает внимание, учит сосредотачиваться. Нарисуйте



жирную точку на белом листе бумаги. Повесьте его на стене. С расстояния 1-2 метров пристально всматривайтесь в точку, удерживайте на ней свое внимание. Не обращайтесь внимания на отвлекающие мысли, вновь и вновь возвращайтесь к точке.

Теперь представьте себе, что вы сами превратились в точку. Вообразите, что в ней уместилась вся Вселенная. Сфокусировав на ней свое внимание, попробуйте черпать из нее ту информацию, которая нужна вам для принятия решения.

*«Преодолейте стену препятствия».* Когда перед вами возникнет сложная проблема, представьте ее в виде стены. Закройте глаза и мысленно нарисуйте ее в деталях. Оцените ее высоту и крепость. Спросите себя: смогу ли я преодолеть эту стену или, может быть, лучше обойти ее? Это поможет вам интуитивно оценивать силу препятствия. Не всегда нужно двигаться к цели напролом, иной раз мудрее выждать, пока ситуация не изменится в вашу пользу. Попробуйте собраться в точку и совершить мысленный прыжок через стену. Если это легко удастся, значит, вы можете предпринять решительные действия. Это упражнение стимулирует спонтанное проявление интуиции.

Олег Андреевич Андреев напоминает, что мозг и сознание — не одно и то же. Сознание — лишь одна из функций мозга. Очень малая часть того, что воспринимает наш мозг, доводится до уровня сознания. Оно не различает многих тонкостей и нюансов. А наибольшая часть того, что воспринимает из окружающей

среды наш мозг, остается на интуитивном, подсознательном уровне.

Мозг — это своего рода локализатор, который постоянно сканирует окружающее пространство и безошибочно определяет, где нас может ждать удача, а где — поражение. Но вся полученная мозгом информация до поры до времени остается в подсознании. Интуиция — не что иное, как способность мозга улавливать и на подсознательном уровне анализировать скрытую информацию, оставшуюся незамеченной сознанием.

Леонардо да Винчи считал, что возможности человеческого ума ограничены. Он доверял только своему методу познания мира посредством наблюдений и размышлений, в результате которых происходят интуитивные прозрения. Иногда он будил собственное воображение таким образом: закрывал глаза, полностью расслаблялся и рисовал на листе бумаги произвольные линии. Иными словами, отпускал «весла» сознания и плыл по волнам интуиции. Затем открывал глаза и отыскивал в каракулях образы и идеи, предметы и явления. Многие его изобретения родились именно таким образом. Так рождались его гениальные прозрения. Метод Леонардо используется в программе «Шестое чувство» на начальном этапе обучения.

У программы «Шестое чувство» есть еще одно, развернутое, название — «Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия». Человек, способный управлять своей интуицией, реализует заложенные в нем способности, прикасаясь к тайнам непознанного.



скрытым резервам личности. Он может развить у себя сверхчувственное восприятие окружающего мира.

Обычно человеческое ухо улавливает звуковой диапазон в пределах от 20 до 20 тысяч герц. Однако некоторые люди, обладающие сверхчувственным восприятием, слышат звуки низкочастотные, на которых общаются многие животные. Когда наблюдаешь, как известный дрессировщик кошек Куклачев общается со своими питомцами, возникает полное ощущение, что он овладел этим диапазоном и свободно говорит с кошками «на их языке».

Сверхчувствительным может стать и зрительный анализатор. Некоторые люди обладают способностью видеть в ином диапазоне спектра, например в инфракрасном. Это дает им возможность видеть то, что происходит внутри человека и таким образом проводить диагностику различных заболеваний.

Человеческий мозг обладает такими свойствами, о которых мы даже не догадываемся. Например, некоторым людям удастся предвидеть будущее. Олег Анд-

реев считает, что и эта способность объясняется сверхчувственным восприятием. Прежде чем происходит какое-либо событие, оно должно быть подготовлено. И определенная информация о подготовке этого события буквально витает в воздухе. Человек с развитой интуицией может уловить эту информацию.

— Предвидение — не прерогатива ясновидящих, гадалок или пророков, — говорит Олег Андреевич. — Это естественное свойство мозга, которое в той или иной степени присуще всем людям, и его можно и нужно развивать. Любой желающий может потренироваться в этом, посещая наши занятия по программе «Шестое чувство».

Без развитой интуиции в современном мире трудно добиться успеха. Человечество неуклонно движется к более тонкому восприятию мира, к познанию его скрытых законов. И если сегодня еще побеждают практичные люди, то завтра их неизбежно обгонят тонко чувствующие интуиты, на лету улавливающие новые идеи. Не хотите отставать — учитесь доверять своему «шестому чувству». □

### ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2 (м. «Цветной бульвар»).

Телефон: (495) 625-45-00 (круглосуточно).

Полный курс программы «Шестое чувство», включающий 8 занятий, проходит только один раз в году.

Начало занятий — 8 мая в 19.00.

Каждый слушатель получает учебник, CD-диск, комплект специальных таблиц, пирамиду, рамки биолокации и маятник.

Заявки на заочное обучение направляйте по адресу:

125047 Москва, «Школа Олега Андреева».



Борис Бочаров, кандидат биологических наук

# СНЕЖИНКИ НА ПЛЕЧАХ

Перхоть похожа на снежинки, только эти снежинки, к сожалению, не тают и приносят массу проблем. Правда, кое-кто вовсе не обращает на перхоть внимания. А зря. Она не такая безобидная, как кажется. Перхоть может стать причиной обильного выпадения волос. Так что принимать меры нужно незамедлительно, сразу после того, как обнаруживаются ее первые признаки.



По статистике, перхоть — самая распространенная проблема кожи головы, особенно часто она напоминает о себе в конце зимы и весной. Наверное, не найти такого человека, который не был бы с ней знаком.

Вообще, перхоть — это отпадающие ороговевшие клетки кожи. Их образование — нормальный процесс. Просто под воздействием различных негативных факторов их количество может стать чрезмерным. На волосистой части головы появляются участки шелушения не имеющие четких границ.





— самая распространенная проблема в конце зимы и весны у такого человека, как вы. Это отпадающие ороговевшие чешуйки под воздействием различных факторов. На волосистой части головы шелушение.

Различают два вида перхоти — сухую и жирную. Сухая образуется, если кожа головы нормальная или сухая. Такая перхоть легко отделяется, и ее всегда легко заметить на одежде. Появление жирной перхоти зачастую бывает связано с повышенной секрецией сальных желез головы, в результате чего чешуйки склеиваются между собой, образуя на волосистой части головы крупные слипшиеся бело-серые частицы.

Перхоть может быть не только самостоятельным явлением, но и одним из симптомов себореи, поэтому иногда ее называют сухой себореей. Однако это не совсем верно, поскольку при перхоти нередко отсутствуют характерные для себореи гиперсекреция (избыточные выделения) и гиперплазия (увеличение) сальных желез. При этом себорея, особенно жирная, часто сопровождается перхотью.

Причины появления перхоти до конца не изучены. Некоторые ученые склонны считать, что это инфекционное заболевание, поэтому не исключена возможность передачи возбудителя инфекции через щетки, расчески и другие предметы ухода за волосами. На недавней проходившей в Берлине международной конференции дерматологов профессор Стив Шил заявил, что причина перхоти — в живущем на голове каждого человека грибке *Malassezia*. По его словам, этот грибок питается спрятанным в луковицах волос кожным салом, а побочные продукты его деятельности раздражают кожу головы. Дело за малым — разработать шампунь, который будет убивать грибок, не повреждая кожу. Впрочем, на это могут уйти годы.

### Почему появляется перхоть?

К факторам, способствующим развитию перхоти, относят: недостаточное питание, когда человек худеет, или, наоборот, избыточное питание, приводящее к ожирению; хронические болезни, особенно заболевания желудочно-кишечного тракта; переутомление, частые стрессы; нервно-психические расстройства; дерматологические заболевания; аллергические реакции на водопроводную воду или кос-

### Старинные рецепты от перхоти

Древние китайцы лечили перхоть смесью меда и рисовой муки. У славян были свои способы борьбы с перхотью. В основном они использовали настои и отвары трав. Некоторые из относительно старинных рецептов борьбы с перхотью актуальны и сейчас. К примеру, время от времени мазать голову смесью лукового сока и водки или вымыть волосы отваром крапивы, лопуха или мать-и-мачехи. Это очень полезно, даже если постоянно пользоваться разрекламированными шампунями от перхоти.



## Себорея

патологическое состояние кожи, обусловленное повышенным выделением кожного сала сальными железами. Она чаще развивается у молодых людей. Причиной ее развития являются нарушения функциональной деятельности нервной и эндокринной систем. Эти нарушения происходят в период полового созревания и приводят к усилению секреции сальных желез и изменению химического состава сала. Течение себореи усугубляют заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические инфекции, гиповитаминозы (особенно А и С), а также частое загрязнение кожи.

метические препараты; нехватка в организме витаминов.

Одна из причин появления перхоти у здоровых людей — неправильный уход за волосами, например частое мытье головы концентрированными шампунями. Появлению перхоти способствует мытье головы очень горячей водой, сильное растирание кожи головы, расчесывание волос жесткой щеткой. Все это травмирует кожу, высушивает волосы, а сальность от горячей воды только усиливается.

## Профилактика

Как предотвратить образование перхоти?

- ◆ Мыть голову теплой водой, а ополаскивать прохладной. Жирные волосы врачи советуют мыть по мере необходимости, а не раз в неделю, как рекомендовалось раньше.

- ◆ Если кожа головы слишком сухая, помогут обычные увлажняющие шампуни и бальзамы (шампунь для нормальной кожи не подходит). Нужно помнить, что шампуни для жирных волос, понижающие секрецию кожного сала, не предназначены для ежедневного использования, поскольку происходит пересушивание кожи, приводящее к сильному шелушению.

- ◆ Сухие волосы рекомендуется мыть теплой водой раз в 1-2 недели. Перед мытьем смазать волосы касторовым или оливковым маслом и обернуть голову намоченным в горячей воде и выжатым махровым полотенцем. Через час нанести взбитое яйцо или недавно скисшее молоко. Немного подержать, затем тщательно промыть. Чтобы волосы блестели, ополоснуть их заваренным чаем или настоем ромашки. В перерыве между мытьем можно смазывать кожу головы и волосы смесью касторового и миндального масла. И ежедневно (лучше на ночь) делать десятиминутный массаж головы — с макушки по радиусам во все стороны, то есть по направлению роста волос. Начинать массаж с легкого поглаживания, постепенно усиливая нажим.

- ◆ Сушить волосы лучше при комнатной температуре, в крайнем случае — феном, но теплой, а не горячей струей воздуха, не пересушивая корни.



♦ Отказаться от железных и плохо обработанных деревянных расчесок. Не следует слишком часто расчесывать волосы, перхоть от этого будет только увеличиваться.

♦ Витамины участвуют во всех процессах обмена веществ и оказывают благоприятное действие на кожу и волосы. При перхоти необходимо потреблять овощи, фрукты, ягоды, содержащие следующие витамины:

А (морковь, помидоры, зелень петрушки и лука);

группы В (бананы, виноград, лимоны, капуста, картофель, свекла, земляника, кабачки, бобовые, облепиха, малина, пшеница);

С (цитрусовые, кабачки, капуста, вишня, земляника, смородина, шиповник, клюква, облепиха);

Е (апельсины, бананы, красная и черная смородина, рябина, слива, лук, петрушка, морковь);

Н (лук, морковь, огурцы, салат, дрожжи, пшеничная мука, горох);

U (капуста, злаки и растительные жиры).

## Лечение

Прежде чем начать борьбу с перхотью, нужно выяснить природу ее появления. Если причина на перхоти — серьезное кожное заболевание (дерматит, себорейная экзема, псориаз), требуется лечение у специалиста. Поэтому, чтобы поставить точный диагноз, надо обратиться к врачу.

Какое же лечение перхоти предлагает современная медицина?

♦ Использование специальных лечебных шампуней, продающихся в аптеке. Например, «Хеа форс», «Низорал», содержащие лекарственные вещества. Они дороже косметических, но зато более эффективны.

♦ Применение кератолитических средств, способствующих отшелушиванию чешуек рогового слоя, и противодрожжевых (дрожжи — вид гриба) препаратов, входящих в состав лечебных шампуней.

Среди кератолитических средств, можно назвать 10%-ную серную мазь. Волосы разделить на тонкие пряди и по проборам втирать мазь в

## Лечение себореи

сходно с лечением перхоти, она поддается

воздействию шампуней, содержащих пиритион цинка, салициловую кислоту, деготь и кетоконазол (низорал).

Кроме того, следует ограничить

употребление жареного, острого, жирного, сладкого, а также алкоголя, исключить шоколад.

Все это отражается на работе сальных желез и усиливает синтез кожного жира.

Пища должна содержать большое количество витаминов А и С. Необходимо соблюдать личную гигиену, закалывать организм.



**При сухой себорее** с перхотью, зудом и выпадением волос можно воспользоваться таким рецептом. Смешать семена алтея и растительное масло в соотношении 1:20, нагревать в течение часа на водяной бане, процедить, остудить и теплый масляный экстракт втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения — 15 процедур, при необходимости через 2-3 недели курс можно повторить.

течение 3-5 минут в день. Так делать 8 дней, 9-й день — отдых, на 10-й день голову вымыть кипяченой водой с лечебным шампунем.

◆ Густой волосяной покров волосистой части головы можно обработать на следующий день после мытья свежим раствором борной кислоты (2 ч. ложки борной кислоты растворить в 150 мл горячей воды). Перед употреблением раствор взболтать, втереть в кожу головы, завязать платком на всю ночь. Так делать 3 дня подряд, затем 7 дней перерыв, на 10-й день вымыть голову. Весь цикл повторить 2-3 раза.

◆ При повышенном салоотделении рекомендуется в течение месяца втирать в кожу волосистой части головы 60%-ный раствор тиосульфата натрия, или 2%-ный раствор салициловой кислоты, или спиртовой раствор нафталанской нефти, или сульсеновую пасту.

◆ Из физиотерапевтических методов широко применяют криотерапию жидким азотом и дарсонвализацию кожи волосистой части головы с помощью специального гребешкового электрода, что целесообразно осуществлять до втирания кератолитических средств.

◆ Косметологи для укрепления волос и избавления от перхоти рекомендуют использовать хну (лучше бесцветную). 30 г хны залить горячей водой, размешать до состояния кашицы и нанести на волосы на 15-40 минут (для усиления эффекта можно добавить в хну одну ампулу витамина B<sub>6</sub>).

### Рецепты народной медицины

◆ 1,5 ст. ложки кефира смешать с таким же количеством водки и одним свежим куриным яйцом. Втирать в кожу головы через день.

◆ Кожуру 4 лимонов варить 15 минут в 1 л воды, процедить. Ополаскивать волосы один раз в неделю.

◆ Взбить в пену 1-2 куриных яйца и полученной массой вымыть голову. Затем кожу головы смазать медом и через час смыть теплой водой без мыла.

◆ При сухих волосах с перхотью за 20-30 минут до мытья головы сделать массаж головы со смесью касторового и оливкового (можно подсолнечного) масла — по 1 ст. ложке каждого с



добавлением сока половины лимона. Предварительно смесь слегка подогреть и массировать кожу головы кончиками пальцев. После массажа на 20 минут накрыть голову целлофаном, затем вымыть обычным способом.

◆ При жирной перхоти за полчаса до мытья нанести на кожу головы смесь из равного количества меда, сока алоэ, лимонного сока, касторового масла. Можно также добавить два зубчика растертого чеснока.

◆ Взять небольшую головку лука, натереть ее на терке, завернуть кашицу в многослойную марлю и втирать сок в кожу головы. Через несколько часов голову вымыть и ополоснуть теплой кипяченой водой. После нескольких процедур исчезает зуд, пропадает перхоть. Волосы становятся эластичными и перестают выпадать.

◆ При зуде головы, жирной коже и перхоти втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта. Втирать смесь за несколько часов до мытья головы.

◆ Избавиться от перхоти помогает свекольная вода. Налить в 3-литровую банку 1,5 л холодной воды, положить в нее очищенную и порезанную свеклу и поставить на подоконник на 5-6 дней, пока забродившая смесь не поднимется до горловины банки и не появится зеленая плесень. Когда плесень покроет всю поверхность, процедить жидкость через марлю — свекольная вода готова. После мытья головы развести свекольную воду горячей водой, смочить в ней полотенце, обмотать им голову, подержать 2 часа и сполоснуть голову водой с добавлением уксуса или лимонного сока. При пользовании свекольной водой голову надо мыть ржаным хлебом. Для этого 100-150 г черствого хлеба мелко крошат и заливают крутым кипятком. Полученной кашицей намазывают волосы и затем ополаскивают чистой водой. Мыло и шампунь следует заменить яйцом или простоквашей.

◆ Втирать в кожу головы смесь спиртовой настойки календулы и касторового масла, взятых в равных количествах.

◆ При очень чувствительной коже головы (когда легко образуются гнойнички) поможет лечение лопухом. Толстые корни лопуха, тща-

### **При жирной себорее**

многим помогает лечение бодягой.

Это серо-зеленый порошок, полученный из высушенной пресноводной губки.

В эмалированную посуду положить 1 ч. ложку порошка бодяги и медленно залить 0,5 стакана 3%-ной перекиси водорода или раствора борной кислоты (0,5 ч. ложки порошка кислоты на полстакана воды), тщательно помешивая. Затем поставить смесь на слабый огонь и подогреть, постоянно помешивая. Перед мытьем головы разделить волосы на пряди и втирать горячую смесь по проборам в волосистую часть головы до появления интенсивного жжения. Затем укутать голову хлопчатобумажным полотенцем. Через 30 минут вымыть волосы мягким шампунем для жирных волос.



Лечение бодягой  
проводят 1 раз в 4-5  
дней. Общий курс  
лечения - 8 процедур.  
Как правило, после  
таких втираний  
исчезает перхоть и зуд,  
резко уменьшается  
салоотделение.

только промытые и освобожденные от мелких  
корешков, отварить в течение 15 минут, про-  
тереть, как пюре, и в теплом виде нанести на  
кожу у корней волос. На полчаса обернуть го-  
лову полотенцем. Смыть теплым отваром кор-  
ней. Процедуру повторять ежедневно.

◆ Более радикальное средство, правда зна-  
чительно более едкое и пахучее, — каша из  
сырого чеснока. За два часа до мытья втереть  
в кожу головы кашу, причем, если волосы  
сухие, обязательно добавить растительное  
масло (чтобы их не сжечь). Смыть теплой  
водой, желательно кипяченой или отстояв-  
шейся. И так — один раз в 2-3 дня два месяца  
подряд. Тот, кто выдерживает такое лечение,  
остается доволен результатом: и перхоть  
пропадает, и волосы приобретают живой  
блеск.

◆ В 1 л кипяченой воды добавить 2 ст. ложки  
меда, размешать и эту воду втирать в кожу  
головы два раза в неделю. Раствор хорошо  
укрепляет волосы и способствует их росту.

◆ Если смазывать кожу головы 5-10%-ным  
раствором водочной настойки плодов софоры  
японской (2-3 раза в неделю по 5-10 минут),  
волосы перестанут выпадать.

◆ При начинающемся облысении для укреп-  
ления корней волос полезны шишки хмеля,  
собранного до их полного созревания. 1 ст.  
ложку шишек хмеля залить стаканом крутого  
кипятка и кипятить 30 минут в плотно закры-  
той посуде на слабом огне, процедить. Теп-  
лый отвар втирать в кожу головы.

◆ Взять по 3 ст. ложки молодых весенних  
листьев (свежих или высушенных) мать-и-  
мачехи и крапивы, залить 1 л кипятка,  
настоять в течение часа в плотно закрытой  
посуде в темном месте, процедить и сразу же  
вымыть голову. Можно на 1 л кипятка взять по  
6 ст. ложек трав. Настой получится более  
концентрированный. Смазывать им корни  
чистых волос не реже 1-2 раз в неделю.

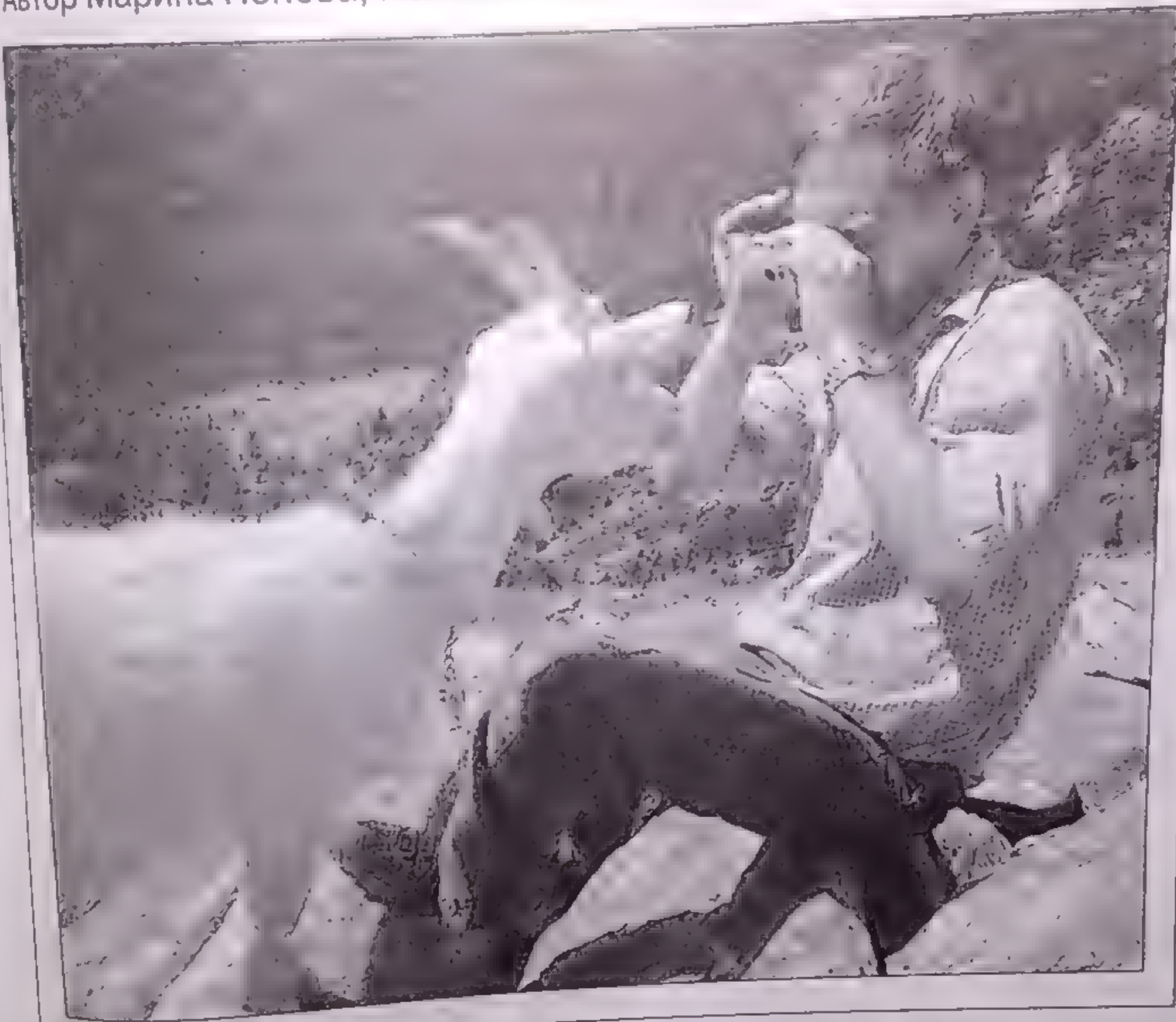
◆ Касторовое масло смешать с 96%-ным  
спиртом (1:1). Ватным тампоном втирать  
смесь в кожу головы. Через 3-4 часа промыть  
голову детским или ланолиновым мылом.  
Сполоснуть, добавив в воду сок из половины  
лимона или 1/2 ст. ложки уксуса. ■



# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!

**«А теперь улыбнитесь!»**

Автор Марина Попова, математик, 31 год, Бразилия



В нашем конкурсе может участвовать любой,  
кто дружит с фотоаппаратом.  
Присылая снимки, указывайте, пожалуйста, имя,  
профессию, возраст и адрес.

Свои работы присылайте по адресу:  
127018 Москва, Сушеvский вал, д.5, строение 15  
или по e-mail: budzdorov@msk.tsi.ru

К сожалению, редакция не имеет возможности возвращать снимки.



# Без подробностей

## Мальчик или девочка?

**Б**ританские ученые разработали метод раннего определения пола будущего ребенка по анализу крови матери, начиная с 7-й недели беременности.

Это особенно важно в случае риска рождения детей с тяжелыми наследственными заболеваниями, связанными с полом. Такие заболевания возникают при передаче дефектного гена здоровыми женщинами-носительницами сыновьям. При рождении ребенка вероятность болезни у мальчиков составляет 50%, в то время как все девочки рождаются здоровыми, но 50% из них также станут носительницами «плохого» гена и могут его передать своим детям.

К таким заболеваниям, в частности, относятся гемофилия (заболевание, при котором нарушена свертываемость крови и часты

кровотечения), различные формы умственной отсталости, например синдром Мартина-Белла, мышечные дистрофии Дюшенна и Беккера, нефрогенный несахарный диабет, некоторые формы гидроцефалии (водянки мозга).

В настоящее время пол ребенка определяют при ультразвуковом исследовании (УЗИ) либо с помощью так называемых инвазивных (инвазия — внедрение) методик — анализа околоплодной жидкости и биопсии оболочки плода. Инвазивные методики достаточно опасны, поскольку увеличивается риск выкидыша. Кроме того, они применяются, как правило, после 11 недель беременности. А новый метод — ранний и безопасный.

Лечение плода по новой методике в самом начале беременности позволяет предупредить развитие серьезных нарушений.

## Щи из крапивы на Новый год

**Н**ынешняя теплая зима удивила многих жителей Европы. В Москве, например, первый снег выпал только 25 января. Ученые активно обсуждали эту тему в СМИ, доказывая ее связь с глобальным потеплением. Казалось бы, аномалия очевидна: температура ставила рекорды тепла, на деревьях набухали почки, на газонах не только зазеленела трава, но кое-где даже распустились цветы, а в лесах появились опять, проснулись ежи и медведи.

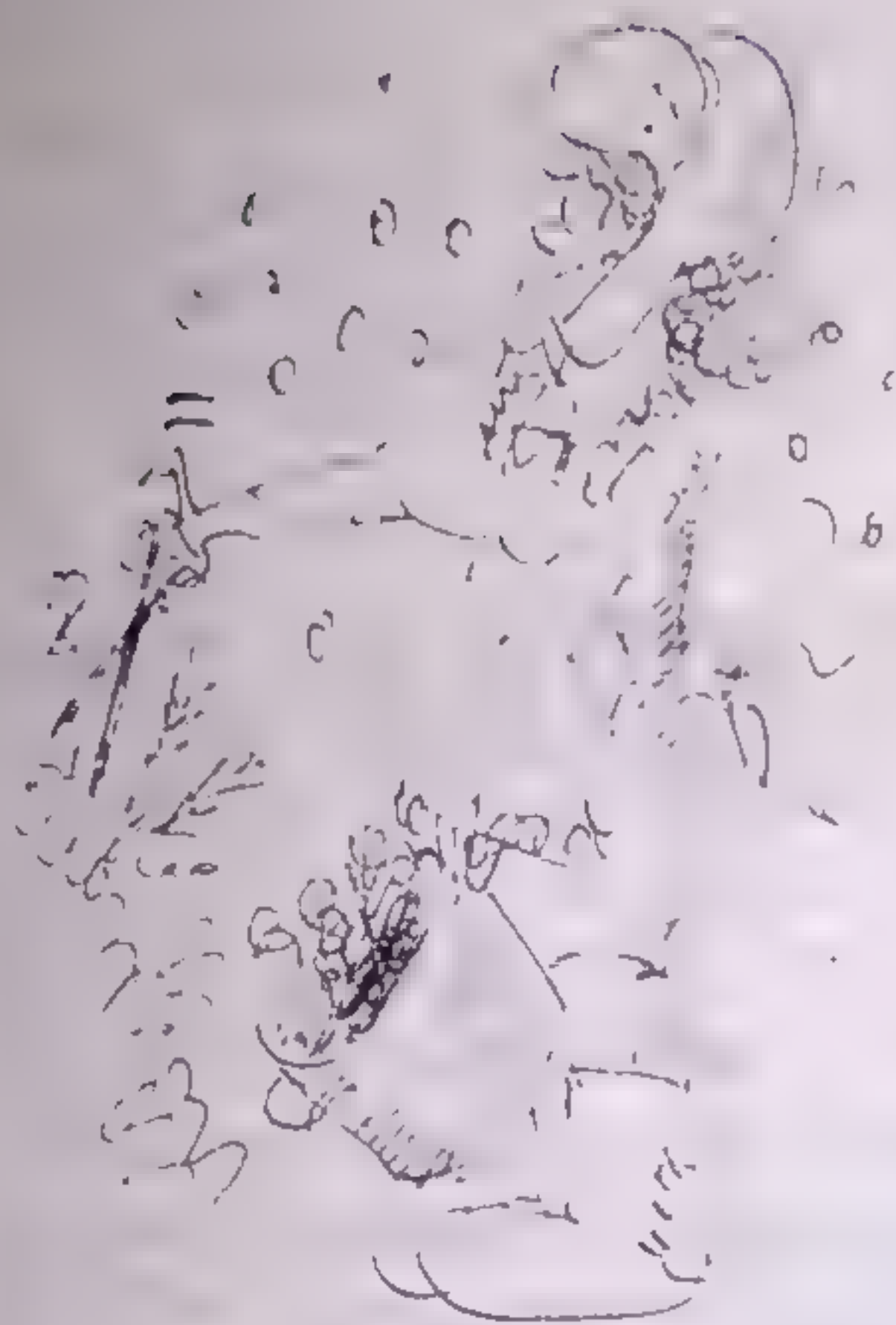




ей

ичные формы  
ости, напри-  
ртина-Белла,  
и Дюшенна  
ный несахар-  
ые формы ги-  
ки мозга).  
мя пол ребен-  
и ультразвуко-  
(УЗИ) либо с  
ваемых инва-  
— внедрение)  
за околоплод-  
опсии оболоч-  
зные методики  
ны, поскольку  
иск выкидыша.  
применяются,  
е 11 недель бе-  
овый метод —  
ный.  
по новой мето-  
але беременнос-  
едупредить раз-  
нарушений.

на Новый год  
теплая зима  
многих жителей  
В Москве, напри-  
г выпал только 25  
активно обсужда-  
ми, доказывая ее  
ным потеплением.  
номалия очевидна.  
ставила рекорды  
набухали поч-  
только зазелене-  
е даже распус-  
медведи



Конечно, для большинства со-  
временных людей это действи-  
тельно уникальный случай. Но ес-  
ли обратиться к старинной лето-  
писи необычайных явлений при-  
роды, то можно найти и другие яр-  
кие примеры аномально теплых и  
бесснежных зим. Вспомним хотя  
бы Пушкина: «Зимы ждала, ждала  
природа, снег выпал только в ян-  
варе, на третье в ночь». Это по  
старому календарному стилю, а  
по нашему — в середине января!

Если взять данные, подтвер-  
жденные документально, то в  
1822 году в Тамбовской области  
под рождественские праздники  
было так тепло, что снежный по-  
кров полностью сошел, в полях  
появилась не только зеленая тра-  
ва, но и крапива, из которой крес-  
тьяне варили щи. В том же году в  
Западной Европе в начале ноября  
еще росла земляника и малина. И  
это в то время, когда предпосы-  
лок для так называемого «гло-  
бального потепления» не было и в  
помине!

Если и следующие зимы будут  
преподносить такие сюрпризы, то  
и мы в разгар зимы будем соби-  
рать крапиву и варить щи!

## Археологи доказали: любовь есть!

Недавно итальянские ар-  
хеологи обнаружили в  
одном из древних захо-  
ронений два обнимающихся ске-  
лета. Один из них принадлежал  
мужчине, другой — женщине. Их  
объятие вызвало у археологов  
ассоциацию с Ромео и Джульет-  
той, тем более что раскопки про-  
водились неподалеку от Мантуи,  
куда был выслан из Вероны ге-  
рой шекспировской трагедии.  
Ученые обнаружили, что в грудь  
женщины и в голову мужчины бы-  
ли воткнуты орудия, напоминаю-  
щие ножи. Оба скелета принад-  
лежали молодым людям, о чем  
свидетельствуют хорошо сохра-  
нившиеся зубы. Несмотря на то  
что эта трагическая история про-  
изошла очень давно, около 6000  
лет назад, в ее причинах поруче-  
но разобраться следователям.  
Ясно одно: этих людей связыва-  
ла любовь.

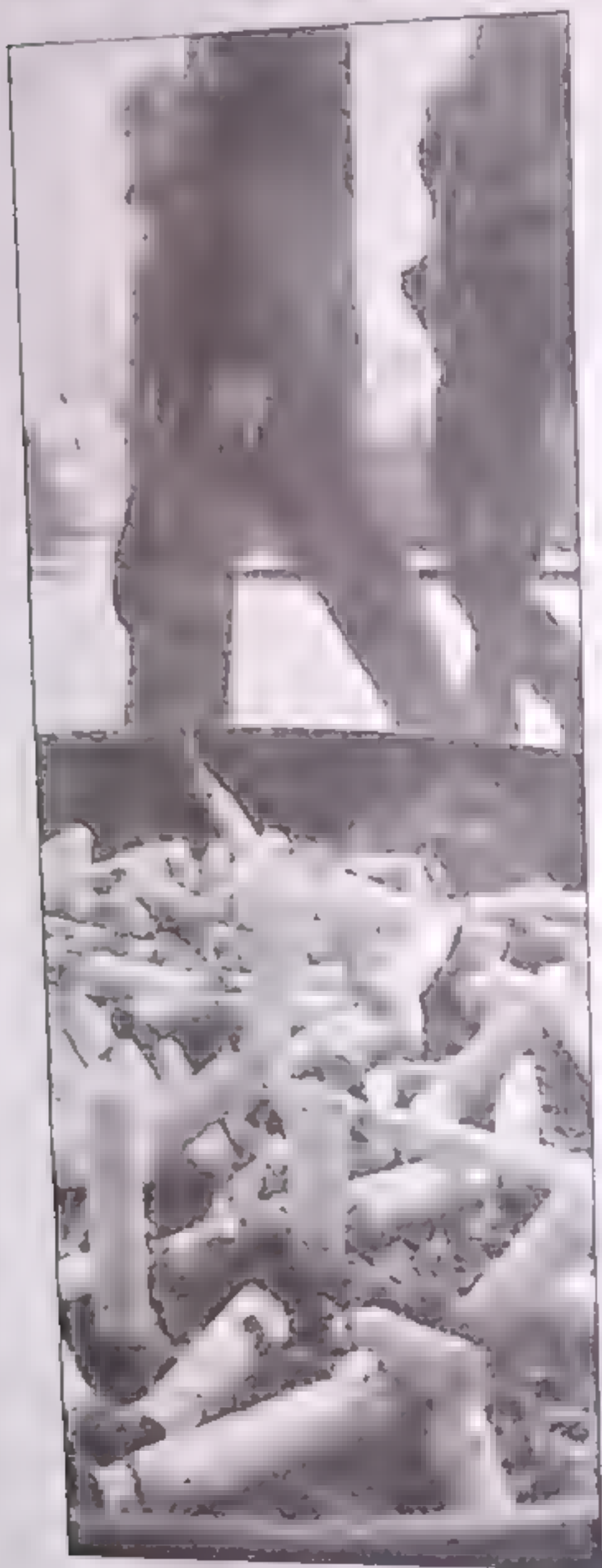


Подготовила  
Татьяна Яковлева 71



Римма Дорожкина

# Я перестала быть РАБОМ



Бросают курить по-разному: кто на год, а кто навсегда. Как и всякую зависимость, преодолеть эту привычку трудно, но — возможно. И какой способ избавления от ее власти вы бы ни избрали, потребуется незаурядное волевое усилие.

72 Но дело того стоит.

Курила я долго, почти тридцать лет. Много курила, в последние годы почти по две пачки в день. И уже почти привыкла к горечи и сухости во рту. Но потом появился ночной кашель, который прекращался только после нескольких затяжек.

Жизнь осложнялась все больше, я становилась жалким рабом сигареты. И вот наступил день, вернее ночь. Проснувшись от настойчивого желания курить. Сигарет не было. Не нашлось даже «бычков» в «банке спасения». Во рту все горело, в голове противно билась одна мысль: мне нужно срочно закурить.

Жажда затяжки сводила с ума. Ночных магазинов и круглосуточных киосков в то время еще не было. Что же делать? Идти к соседям? Нет, в два часа ночи просить сигаретку — это невозможно. Но и не курить тоже невозможно. За сигарету, за ничтожный бычок можно было отдать все, что угодно. Может быть, и душу.

И тут пришла злость. На себя. На свою слабость. Я, такая независимая, такая сильная, такая гордая — раба сигареты, мерзкого «бычка». Все! Выхожу на тропу войны со своим рабством.

Теперь, когда я рассказываю эту историю (а я это часто делаю), меня всегда с недоверием спрашивают: «И что, сразу бросила? В тот же день?» Да. Сразу. В ту же ночь. Потому что страдание физическое — мне нужен сигаретный дым и ощущения, которые он дарит, — сменилось страданием еще более невыносимым: мне стало стыдно. Вся моя гордость, мое достоинство вздыбились: я не переношу рабства.



решение было принято. Но это только первый, пусть и трудный шаг. А следом было много более мучительных шагов к избавлению.

Я часто встречаюсь с подростками, бываю в реабилитационных центрах, где лечатся наркоманы. Они страдают из-за своих тяжких, губительных привычек. Они слушают всех, но не всем верят. И часто спрашивают: а вы сами пробовали наркотики? Говорю: нет, но я долго курила — и бросила. Сразу наступает оживление. Как? Расскажите! И я рассказываю. Очень откровенно, подробно. Потому что им нужна именно эта исповедь. Только человек, который был рабом и смог освободиться, им по-настоящему интересен. Мы можем учить только тому, что сами усвоили. Имеем право давать только те уроки жизни, которые прошли сами.

И я воскрешаю в памяти свои уроки, вновь прохожу те тяжкие шаги. Снова чувствую сухость и горечь во рту, бессознательно ищу руками пачку сигарет на столе. Желание курить оживает. Оно так живуче! Не верьте тем, кто говорит, что это легко. Это неправда. Соблазн остается навсегда. Но вы становитесь сильным, вы становитесь хозяином своих желаний.

Два первых дня прошли в состоянии эйфории. Я гордилась собой — еще бы, такая сила воли! Сообщила всем своим родным и знакомым: я бросила курить. Многие шутили: Марк Твен говорил, что бросить курить очень просто, он сам бросал раз двадцать. Я смеялась над этой шуткой, но стояла на своем. Дальше было труднее. Сигаретный дым преследовал

меня всюду. Никогда не думала, что в нашем городе так много курящих людей. Курили везде — на скамейках, в подъездах, на работе, на улице. Казалось, что весь город постоянно затягивается огромной, манящей, одурманивающей пахнувшей сигаретой. Ночью одолевали тоскливые мысли: не выдержу, сдамся. Пусть будут смеяться друзья, пусть осудят дети. Но приходило утро, и я опять привыкала к новой жизни БЕЗ СИГАРЕТ.

Днем было легче. Рядом были люди, кипела работа. День благоприятствовал моей новой жизни. Ночь испытывала. Во сне я курила. Из новой, хрустящей пачки доставала не одну, а сразу три сигареты. Разминала их, вдыхая аромат табака, потом доставала зажигалку и, предвкушая наслаждение, затягивалась сразу тремя. И тут же в ужасе просыпалась. Нет! Нет, я не хочу курить! Какое счастье, что это был только сон.

Я не курю уже шесть лет. Годы новой жизни без сигарет — самые удачные в моей взрослой жизни. Много работаю. У меня почти не бывает головных болей, которые раньше изводили постоянно. Легка на подъем. И все эти годы занимаюсь йогой. Выполняю асаны, правильно дышу, медитирую. Все это пришло на смену рабству. Это мой выбор. Но и моя защита от прошлого.

Говорят, бывших наркоманов не бывает. Возможно, не бывает и бывших курильщиков. Иногда я закуриваю во сне, но это бывает очень редко. Путь от сигареты не прост и долог, но не надо бояться. Это дорога свободных людей. ■



# КТО ВЫ, НЕЗНАКОМЕЦ?

**С древних времен существовал соблазн найти общие закономерности в характерах людей. Казалось, это даст ключ к познанию человеческой природы и поможет предсказывать судьбы. По каким только признакам не пытались объединить людей в группы: по линиям на ладони, по принадлежности к знакам Зодиака, по почерку, по группе крови и, конечно, по внешним проявлениям...**

Привычка судить о характере человека по его телосложению и манере двигаться издавна сложилась у многих народов. У древних арабов, например, не только благородным, но и удачливым признавался человек, который имел обыкновение при ходьбе широко расставлять ноги и энергично размахивать руками, а при разговоре прямо смотреть в глаза собеседнику. Вспыльчивым, способным быстро приходить в ярость считался человек с короткой шеей, а длинная тонкая шея была признаком робости и стеснительности.

Древние индусы выделяли три типа людей в соответствии с их предназначением: брахманы, кшатрии и вайшии. Считалось, что брахманы призваны быть жрецами, постигать науку и преумножать знания, кшатрии — по природе своей воины, а вайшии рождены для ремесленничества и торговли. А тех, кто не имел выраженных способностей, называли шудрами. Для того чтобы реализовать себя в жизни, шудры могли выбрать один из этих трех видов деятельности. В Индии считалось, что тот, кто проживает не свою жизнь, никогда не будет счастлив.

Известный немецкий психиатр Эрнст Кречмер, исследуя связь телосложения с типами темперамента, тоже выделил три основных типа людей — циклотимический, шизотимический и эпитимический. Первые склонны к эмоциональным переживаниям, вторые отличаются нестандартным умом, третьи — физической силой. Каждому типу, по наблюдениям Кречмера, соответствует определенная внешность: для «циклотимиков» характерны крупная голова, широкая грудь, большой живот, для «шизотимиков» —



яйцеобразная голова, длинный нос, короткий подбородок, для «эпитимиков» — атлетичное сложение.

Похожий результат дали исследования американца Уильяма Шелдона. Изучив четыре тысячи фотографий студентов колледжей, он также выявил три основных типа людей. У одних, отличавшихся худобой, вытянутым лицом, длинными руками и ногами, неразвитой мускулатурой, главную роль играет голова — он назвал их «церебротониками» (от лат. «celebrum» — мозг). Других, с округлыми очертаниями фигуры и заметной жировой прослойкой, Шелдон назвал «висцеротониками», считая, что их поведение определяется состоянием внутренних (висцеральных) органов. Обладатели широких плеч и развитой грудной клетки, мускулистых рук и ног были отнесены к разряду «соматотоников» (от греч. «soma» — тело).

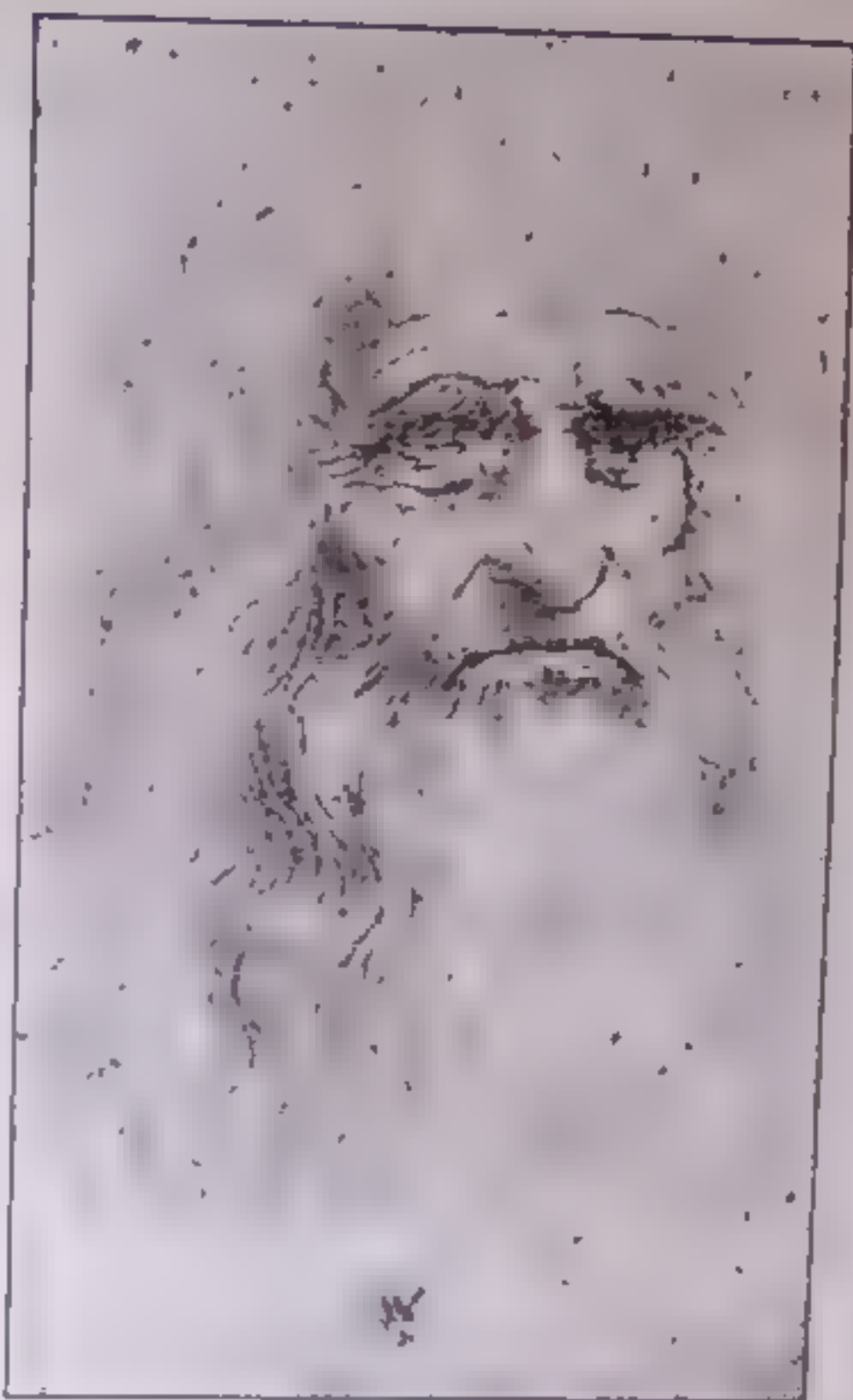
Людам, склонным к мыслительной деятельности, то есть «церебротоникам», по мнению Шелдона, свойственны сдержанность манер и движений, предельная концентрация умственных усилий, затруднения в установлении социальных контактов, устойчивость к действию алкоголя.

Ведущие черты «висцеротоников» противоположны — расслабленность в движениях, любовь к комфорту, неизменная приветливость, жажда похвалы, ориентация на семейные отношения.

Атлетически сложенные «соматотоники» — это люди активных действий. Им свойственны любовь к спорту и приключениям, склонность к риску, эмоциональная черствость, безразличие к боли, неугомонность.

Каждый из этих типов получил у Шелдона лаконичное обозначение, соответствующее его внешним признакам, для чего он использовал геометрические фигуры — квадрат, круг и треугольник. Любой человек, согласно Шелдону, обладает качествами всех трех типов, и только определив их пропорции, можно судить о складе характера.

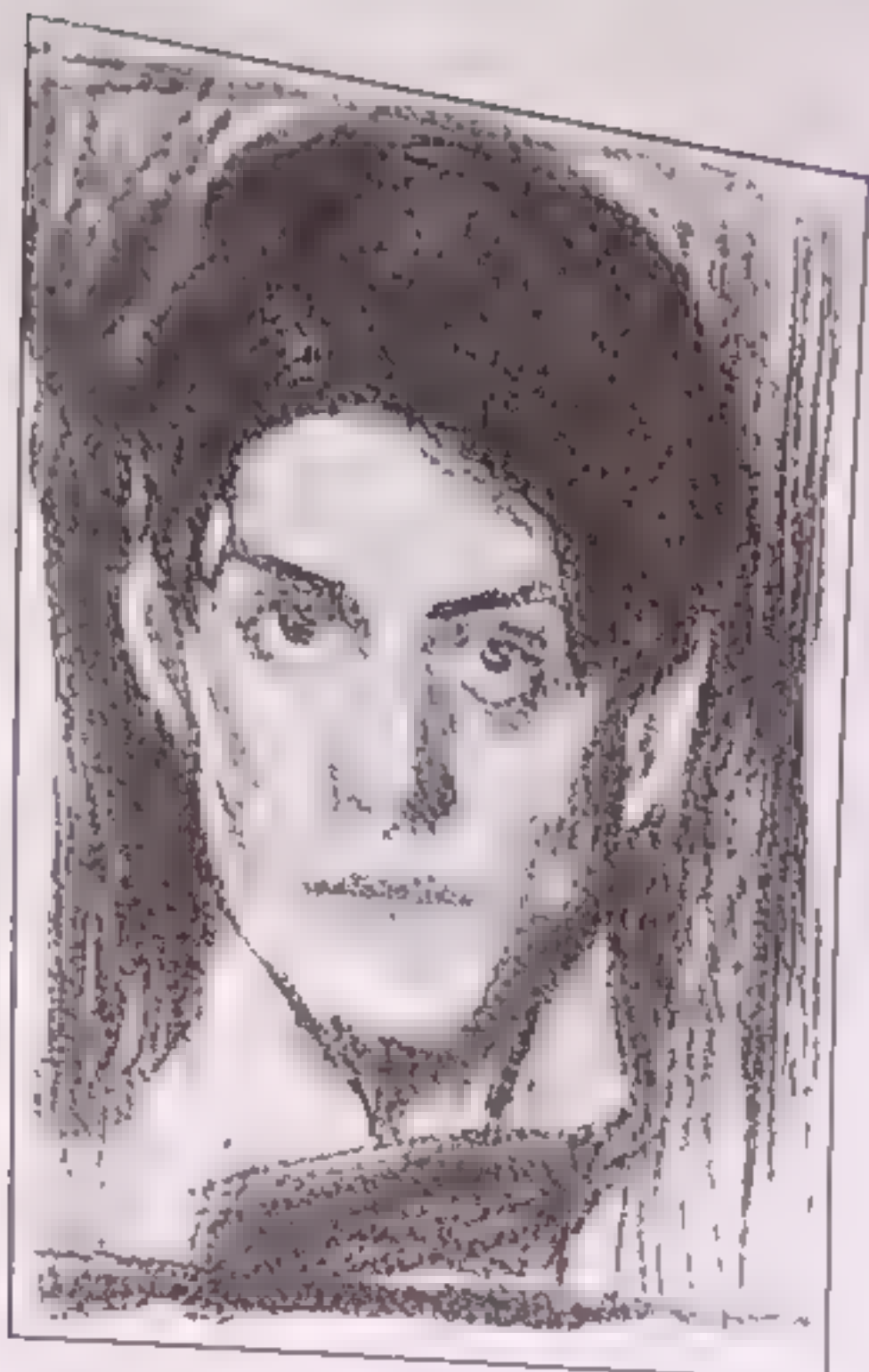
Допустим, у кого-то больше всего признаков «соматотоника» — человека действия. По классификации Шелдона он относится к раз-



ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ.  
Автопортрет.

*Глядя на это  
выразительное лицо,  
можно и без подсказки  
Шелдона заметить  
приметы гениальности*





ПАБЛО ПИКАССО.  
Автопортрет.  
В лице этого прекрасного художника, новатора, «потрясателя основ», явственно различимы черты по крайней мере двух типов по Шелдону: квадратная форма лица и подбородок, резкая линия бровей, но округлые очертания глаз и носа

ряду «квадратных и лохматых». В его внешности много от квадрата: косая сажень в плечах, твердая походка, четко выраженные надбровные дуги, массивный, выступающий вперед подбородок. У него пышная шевелюра, жесткие волосы растут параллельно бровям. Этот человек всегда добивается своего, власть — его стихия, поэтому и карьеру он выбирает либо военную, либо спортивную, а если становится начальником, то очень вероятно, что деспотического склада.

Люди второго типа — «круглые и лысые». Они способны ценить радости жизни и щедро проявлять себя в общении. В их большой голове хранится множество шуток и анекдотов, объемная грудь будто специально создана для пения, а вместительный живот для того, чтобы наслаждаться вкусной пищей. Черты лица у них плавные — нос «картошкой», щеки и глаза круглые, кожа нежная, манеры обходительные, походка мягкая. Они рано лысеют. Такие люди легко переключаются с одного дела на другое, они очень подвижны и эмоциональны. Чаще всего они становятся учителями, артистами, торговцами, а если администраторами — то весьма демократичными.

Попутно заметим, что не следует идеализировать людей, принадлежащих к тому или иному типу. Шелдон анализирует не моральные качества людей, а связь конституционного склада с характером. Нравственные же проявления могут быть разными, даже полярными.

Если для «квадратных» людей главным аргументом является сила, которую можно употребить как в благородных целях (для защиты слабого), так и во зло (став насильником), то «круглые» люди опираются на другое «оружие» — умение расположить к себе собеседника. А цели тоже могут быть разными — от чистосердечной дружбы до корысти. Вспомните папашу Мюллера в исполнении Л.Броневго: он производит впечатление простодушного, даже обаятельного человека, но с каким хитроумием он затягивает очередную жертву под свой «колпак». А гоголевский Чичиков? Поначалу он представлялся душой общества, а в итоге оставил всех в дураках.

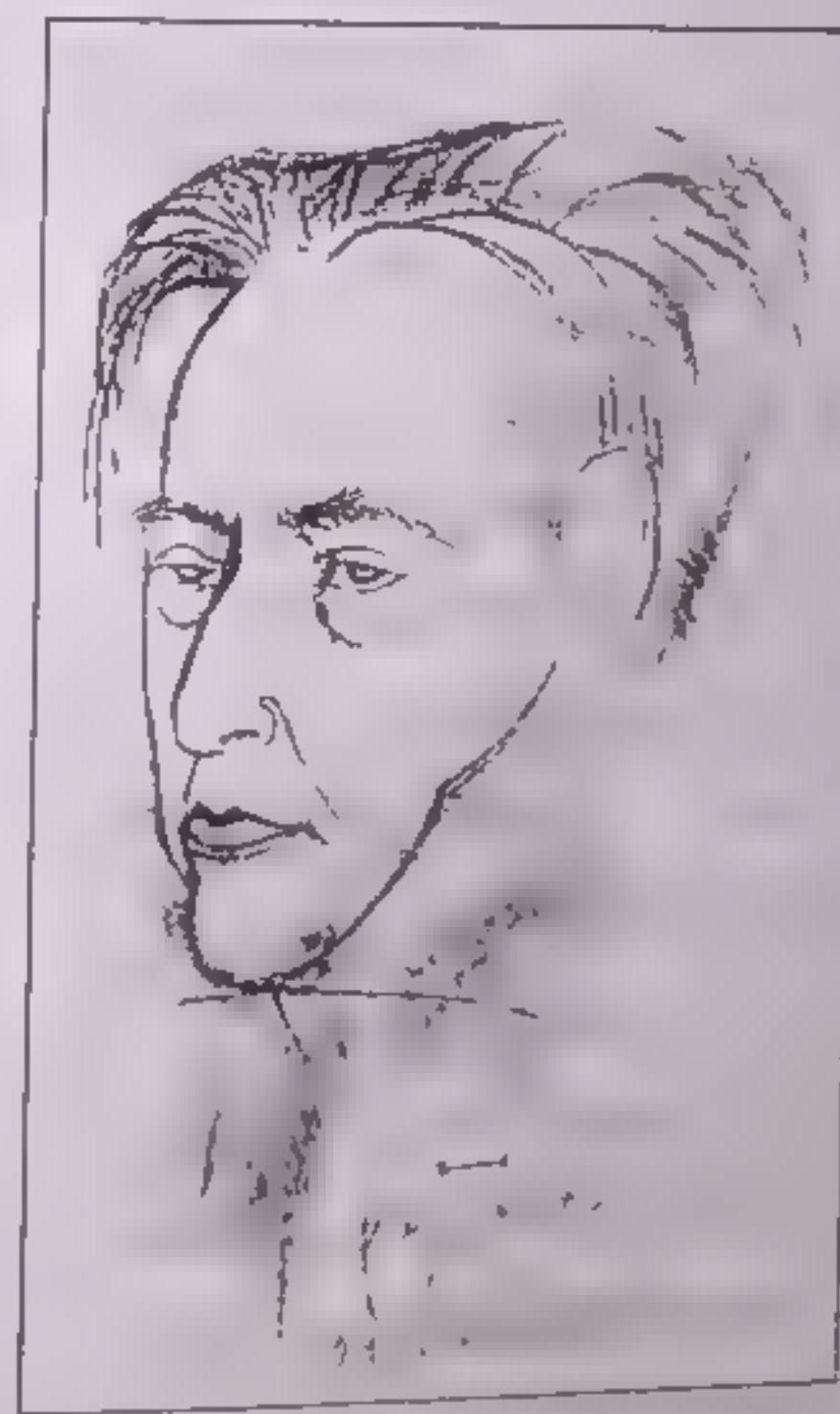


И наконец, третий тип. Это человек, не интересующийся ни силовым самоутверждением, ни радостями комфортной жизни. По классификации Шелдона это «треугольные, с залысинами». Они сухощавы, их лицо действительно напоминает треугольник: обширный лоб с залысинами по углам, острые скулы, узкий подбородок, глубоко посаженные глаза, вытянутый нос. Такой человек производит впечатление аристократа. Благодаря глубине и нестандартности мышления, он находит себя в науке, литературной или духовной деятельности.

Понятно, что в каждом человеке переплетаются черты разных описанных Шелдоном типов, просто одни качества преобладают, другие выражены слабо. Выигрывают те, в чьей натуре переплетены свойства всех трех типов. Но природа действует экономно. Лишь немногие удостаиваются щедрости и получают, подобно Леонардо да Винчи, полный набор. Вспомним его портрет. Условно этого выдающегося человека можно охарактеризовать как «квадратно-кругло-треугольного»: широкий лоб с залысинами, глубоко посаженные глаза, большой нос и не менее значительная нижняя часть лица. Это портрет настоящего гения.

Вооружившись необходимыми знаниями, уже при первом визуальном контакте можно определить, что за человек перед вами, и подготовиться к общению с ним. Ложные представления о натуре человека, как и надежды на его перевоспитание, порождают разочарования, обиды, ссоры, конфликты. «Не жди во лос на панцире черепахи» — утверждали древние китайцы. Пластичность человеческой породы не безгранична, окружающие нас люди едва ли способны повторить духовный подвиг пророка Моисея и преодолеть все свои пороки. Воспринимайте людей такими, какие они есть, и поводов для переживаний станет значительно меньше.

Если бы мы заранее знали, что ждать друг от друга, наше общение было бы более плодотворным. Рассчитывать на полную открытость окружающих не приходится, но можно развить у себя наблюдательность. ■



ИЛЬЯ ЭРЕНБУРГ  
Портрет работы  
Пабло Пикассо.

В лице писателя ярко проступают «треугольные» черты: вытянутый овал, удлиненные подбородок и нос, обширный лоб, глубоко посаженные глаза



Николай Филиппов, психотерапевт

# Гении В трусиках



фото Геннадия Михеева

**Все дети талантливы. Пока ребенок растет, мы надеемся, что его способности разовьются и помогут ему преуспеть в жизни, а может быть, даже стать знаменитым. Но проходит время — и куда что девалось! Можно ли с раннего детства определить потенциал личности, сохранить и развить в нем творческое начало?**

Примерно двадцать лет назад зрители популярнейшей тогда телепрограммы «Взгляд» увидели озорного мальчишку, который появился в студии в одних трусиках. «Я так закаляюсь», — не без гордости заявил он корреспонденту. Ленинградцу Жене Численко было тогда четыре года, но он с поразительной легкостью производил сложнейшие математические вычисления, свободно говорил по-английски. Одно слово — вундеркинд.

У каждого поколения — свои вундеркинды. Наши прабабушки и прадедушки восторгались итальянским мальчиком Вилли Ферреро, в шесть лет дирижировавшим симфоническим оркестром. Нашим бабушкам и дедушкам памятен юный скрипач Буся Гольштейн, блиставший в 30-х годах прошлого века, поколению 70-х — алмаатинец Августик Аммонов, исполнявший сложнейшие арии, Робертино Лоретти, поражавший сильным, чистым голосом, 80-х — пианист Женя Кисин, скрипач Вадик Репин.



А вот совсем недавний факт. В Китае официально зачислен в вуз самый юный в стране абитуриент. Студентом стал 10-летний Чжан Синьян из города Паньузунь, набравший в ходе проходившего в стране национального экзамена в высшие учебные заведения 505 баллов при положенном минимуме в 458.

Дословный перевод слова «вундеркинд» с немецкого — удивительный ребенок. Такие дети действительно удивляют своими сверхспособностями. Быстрее всего юные гении проявляются в математике, музыке, рисовании — там, где не требуется жизненного опыта. И чаще всего — в тех семьях, где родители сами добились на этом поприще успехов.

Вспомним Моцарта. Получив первые уроки от своего отца, прекрасного музыканта, Вольфганг Амадей выступил с концертом, когда ему было всего три года. Чуть позже, в четыре, он мог вспомнить каждую партию в концертах, которые когда-либо слышал и которые ему понравились.

Психологи установили: главное отличие одаренных детей — необычно сильный интерес к определенной сфере деятельности. Что здесь первично — интерес или способности — сказать трудно, но связь одного с другим очевидна. Это первый признак одаренности.

Второй признак — развитое воображение. Психологи называют его эйдетическим. Это способность наделять вымышленные образы реальными чертами, вводить их в свою жизнь.

Эйдетическое воображение характерно для всех детей. Малыши иногда пугаются внезапно нахлынувших образов, поскольку с трудом еще отличают реальность от вымысла. У большинства людей это свойство проходит по мере накопления жизненного опыта, у одаренных детей остается и выплескивается в произведениях.

За 12 лет творчества Надя Рушева оставила более 10000 рисунков. Она не работала с натуры, ее рисунки, такие вдохновенные и точные, рождались «из головы». Она как будто заглядывала на бумагу свои фантазии.

Итак, обостренный интерес к какому-то виду деятельности, способность быстро схватывать необходимую информацию, развитое

В изданном в Англии «Словаре национальных биографий» из 1030 упомянутых великих людей 292 выросли из бесспорных вундеркиндов. Из 64 выдающихся английских художников и музыкантов 40 проявили свои таланты в детстве. Во Франции из 297 великих людей 231 показал яркую одаренность в возрасте до 20 лет. В США из 282 одаренных детей 105 добились в жизни заметных достижений.



Число детей,  
развивающихся  
в более быстром  
темпе, чем их  
сверстники, составляет  
примерно 10%  
в возрасте до трех лет,  
2-3% — в возрасте  
до семи лет и около  
1% — в школьный  
период.

воображение — основные качества одаренных детей. Для их развития очень важно, чтобы в семье царила эмоционально насыщенная атмосфера. Она возникает сама собой, если родители заняты творчеством. Кстати, чаще всего таланты передаются «по наследству». Но это, конечно, не тотальный закон — есть много исключений. Важно, чтобы ребенок, тяготеющий к тому или иному виду творчества, имел возможность выразить себя.

Но бывает совсем по-другому. Иногда ребенок выражает не собственные фантазии, а родительские амбиции.

Пятилетний мальчик без запинки читает статью о международных валютных тарифах. Отец умиляется: ребенок ни слова не понимает, а как читает! Ради чего это делается? Простым натаскиванием отцу хочется зачислить своего сына в общество вундеркиндов.

Доктор психологических наук Леонид Абрамович Венгер употреблял в таких случаях выражение «дети с флюсом» или «ложные вундеркинды». Возглавляя лабораторию психофизиологии Института дошкольного воспитания Академии педагогических наук, Венгер доказал, что насильственно ускорять развитие детей рискованно, поскольку возможности их психики не безграничны.

Дети действительно способны на многое. Но каждый возраст имеет свои специфические особенности, свой мир, который ребенок должен прожить. Натаскивание, предпринятое родителями ради резкого скачка на следующую ступень развития, угрожает ребенку использованием возможностей его возраста. А значит, упускается нечто очень важное, а именно воспитание чувств, накопление собственного жизненного опыта.

Дети, как известно, не отличаются особой усидчивостью — такова их природа, и многие знаменитости рассказывают, что родители применяли по отношению к ним драконовские методы. Особенно если это была музыка, в которой нельзя преуспеть, если часами не оттачивать технику. Иногда это приносило желанные результаты, иногда — нет, но всегда шло за счет других сторон жизни ребенка. Чтобы не лишать ребенка детства из-за своих



амбиций, родителям следует хорошо представлять себе, есть ли у ребенка настоящий талант и как с талантливым ребенком следует обращаться. Сейчас разработаны методики, учитывающие возрастные особенности и берегающие психику одаренных детей.

Как же выглядит портрет истинного вундеркинда? Для него прежде всего характерна выраженная мотивация — он сам выбирает, чем заниматься, и делает это с большой охотой. Психолог Н.Лейтес, специально изучавший одаренных детей, отмечал, что, как правило, это великие труженики. Их умение многое схватывать на лету не снижает трудолюбия. Итак, к интересу, способностям, развитому чувству воображения прибавим стремление к труду — таким и будет эскизный портрет одаренного ребенка, ранние таланты которого не останутся только вспышкой в детстве, но осветят всю его дальнейшую жизнь.

А теперь давайте проследим, как сложилась жизнь тех детей, которые в свое время поражали окружающих своими способностями.

Женя Численко к математике потянулся сам. Сначала запоминал номера машин, автобусов. Потом стал делать вычисления с двухзначными, трехзначными цифрами и не ошибался. В их доме не держали телефонную книжку — все номера Женя помнил наизусть. А что стало с Женей, когда он вырос? Он закончил школу с серебряной медалью, поступил на физико-математический факультет Ленинградского университета, стал математиком, кандидатом наук.

Женя Кисин и Вадик Репин — знаменитые на весь мир музыканты, Август Аммонов — известный оперный певец.

Подростковая мутация голоса помешала Робертино Лоретти стать лучшим певцом Италии, как пророчили ему в детстве. К сожалению, с мальчиками-певцами это часто случается.

Как же сохранить детские способности во взрослой жизни?

«Секрет гениальности прост, — считал русский ученый и мыслитель Павел Флоренский, — сохранение детского мироощущения на всю жизнь». «Детскость» по Фло-

По данным известного детского психолога Виктории Юркевич, к четырем годам ребенок обнаруживает 50% тех интеллектуальных способностей, которым суждено проявиться, к шести — 70%, а к восьми — 90%.

А.С. Грибоедов в 11 лет поступил в Московский Университет, Л.Д. Ландау стал студентом в 13 лет.



По поводу  
гениальности  
существует несколько  
взаимоисключающих  
гипотез:

гениальность — это  
болезнь (так считал  
Ламбозо);  
гениальность — это  
высшее проявление  
человеческого духа;  
сверходаренность —  
это результат высокого  
уровня гормонов  
в гипофизе  
и надпочечниках;  
вундеркинды  
гениальны потому,  
что их нервная система  
достигает своего  
наивысшего развития  
задолго до того,  
как разовьется  
весь организм.

ренскому и есть тот самый «философский»  
камень таланта. С ее уничтожением исчеза-  
ет и сам талант, и любые надежды на его  
проявления.

Дети — прирожденные эйдетики. Понаблю-  
дайте, как играет ребенок, надевая предметы  
не свойственными им качествами. Игра для  
него — главная умственная и созидательная  
деятельность. В воображении ребенка легко  
оживает кукла, она разговаривает по телефо-  
ну с медведем, а перед тем как лечь спать,  
заботливая хозяйка ставит плюшевой собачке  
градусник...

Главный закон детской игры состоит в том,  
что она всегда сочетает в себе и реальное, и  
воображаемое. Но чем больше в ней стано-  
вится реального, тем меньше остается по-  
требности в воображении. Важный совет ро-  
дителям: никогда не прерывайте окриком дет-  
скую игру. Прервать игру насильно, под влия-  
нием воли взрослого — значит грубо сломать  
его вдохновение, сломать волшебный мир об-  
разов. В такие минуты лучше действовать не  
приказом, а — подыграть, направив игру к  
нужной вам цели.

Путем многочисленных экспериментов бы-  
ло установлено, что наиболее творческий  
подход к решению любых проблем проявляют  
люди, чье воображение в детстве получило  
возможность развиваться. Альберт Эйн-  
штейн, которого считали в школе «самым не-  
сообразительным учеником и тупицей», ут-  
верждал, что всегда мыслил образами. Он  
рассказывал, что теория относительности вы-  
росла из его подростковой фантазии, когда он  
пытался представить себе, «на что была бы  
похожа реальность, если бы он ехал на конце  
светового луча».

Другой бесспорный гений, Никола Тесла,  
все свои 700 открытий, намного опередив-  
ших время, сделал эйдетическим путем.  
«Мне не нужны были модели, рисунки или  
эксперименты, — говорил Тесла, — я мог ри-  
совать их в моем сознании. Так бессозна-  
тельно я пришел к тому, что разработал но-  
вый метод материализации идей и концеп-  
ций, полностью противоположный чисто экс-  
периментальному».



Творческий метод Тесла поразительно похож на то, о чем говорил Моцарт, утверждавший, что сначала он сочинял музыку в голове, а когда она была готова, просто «переносил» ее на бумагу. «Когда я в хорошем настроении, — рассказывал друзьям Моцарт, — в экипаже, на прогулке, после приятного обеда или ночью во время бессонницы, порой на меня обрушивается поток мыслей и мелодий, вот и все. Откуда и как — этого я не знаю: те мелодии, что мне приятны, я запоминаю и мурлычу про себя... Затем я продолжаю развивать эти темы, делаю их более определенными, конкретными, так что со временем они становятся у меня в голове почти полностью завершенными... Я могу их рассматривать, как прекрасную картину или статую...»

Все это позволяет сделать самый важный вывод: детство — наиболее значительная пора в жизни каждого человека. Ребенок должен прожить ее так, чтобы естественная способность к воображению сохранилась у него на всю жизнь. А это зависит от родителей. ■

«Отличительный признак благородной гениальности — сильные чувства и страсти, над которыми властвует железная воля».

Томас Карлейль, английский историк и педагог

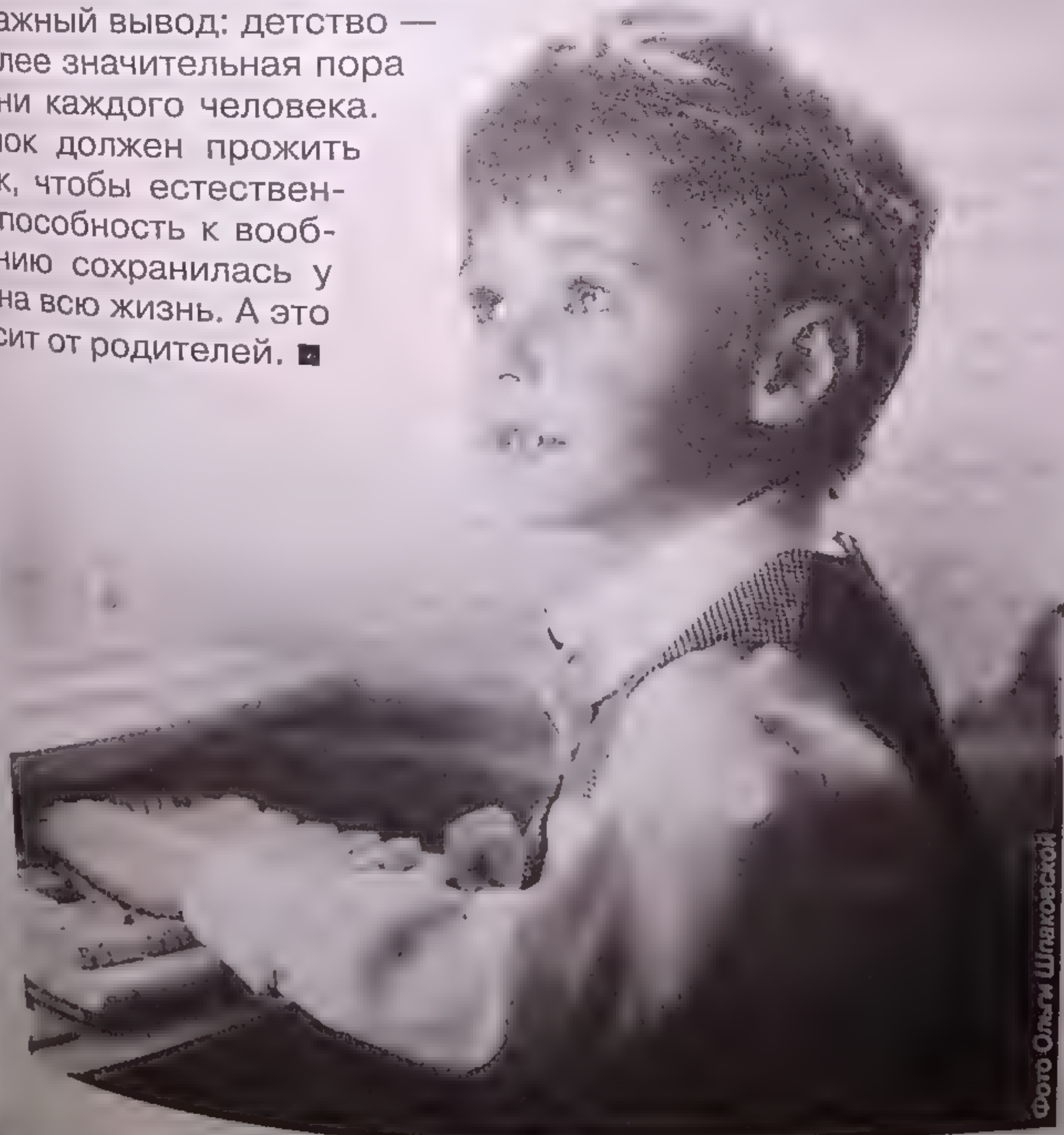


Фото Ольги Шлаховской



Георгий Блюмин, профессор культурологии

# МРАМОРНЫЕ



ОСТРОВА

**Звенигород называют братом Москвы и ее ровесником. Здешние экскурсоводы до сих пор затрудняются объяснить происхождение названия этого древнего города. Казалось бы, все ясно: раз много церквей — много и колокольного звона. Но церкви появились здесь гораздо позднее XII века, когда город был основан.**

По-своему объясняет название «Звенигород» русский историк и ученый-энциклопедист XVIII века Василий Никитич Татищев в своем «Лексиконе» — первом русском энциклопедическом словаре. По его версии, город обязан своим названием основателю Москвы Юрию Долгорукому, и звучало оно сначала по-другому. Князь Юрий Долгорукий, побывав в этих местах, увидел те же семь холмов, ту же реку, те же зареченские дали, что и в Москве, — но только в миниатюре. «Быть здесь городу!», — решил князь. На холмах шумели могучие дубы, а под дубами паслись дикие свиньи. «Как их тут много! — воскликнул Юрий Долгорукий. — Настоящий Свиногород!». И вслед за князем город два века так и именовали — Свиногородом, покуда в веке XIV не поднялся тут старейший в Подмоскovie Собор-на-Городке и не был основан преподобным Саввой ныне знаменитый Саввино-Сторожевский монастырь. Колокольные звоны поплыли над окрестностями. Тогда-то по созвучию и для благозвучия Свиногород стали звать Звенигородом, а с течением времени в гербе Звенигорода появилось изображение колокола. Позднее в Звенигородском княжестве возникло целых шесть уездов Московской губер-



нии: Звенигородский, Рузский, Наро-Фоминский, Верейский, Истринский и Боровский. Дорогу из Москвы на Звенигород стали именовать Царской: все русские цари, начиная с первого принявшего этот титул Ивана Грозного, прошли этим путем на поклонение мощам высокочтимого на Руси святого Саввы Звенигородского. Да и места для царской охоты здесь были первостатейные.

Царская дорога в Звенигороде не заканчивалась. Государи русские шли дальше — и к Лужецкому монастырю в Можайске, и к Ново-Иерусалимскому в Воскресенске. Ровно посредине пути между Звенигородом и Рузой, в 25 километрах от Звенигорода и в семи — от железнодорожной станции Кубинка находится село Васильевское.

Старинную усадьбу Васильевское река Москва пересекает на две почти равные части. По документам XVI века, село Васильевское относилось к царским владениям. В 1706 году на левом берегу реки построили каменную церковь Воскресения Словущего. Здесь же был и центр усадьбы, приобретенной в 1822 году отцом А.И.Герцена крупным подмосковным землевладельцем И.А.Яковлевым. Детство и юность Герцена прошли здесь и остались в его памяти навсегда. Он писал: «Я мало видал мест изящнее Васильевского. Кто знает Кунцево и Архангельское Юсупова или имение Лопухина против Саввина монастыря, тому довольно сказать, что Васильевское лежит на продолжении того же берега верст тридцать от Саввина монастыря. На отлогой стороне — село, церковь и старый господский дом. По другую сторону — гора и небольшая деревенька...».

Гора и небольшая деревенька Марьино сделались центром усадьбы, когда главный дом перенесли на правый берег Москвы-реки. Но еще ранее в Васильевском побывал знаменитый русский архитектор шведского происхождения, академик архитектуры Александр Лаврентьевич Витберг, друживший с И.А.Яковлевым и, по-видимому, впервые увидавший там сведет Герцена. В дальнейшем судьба вновь и вновь сводила Герцена и Витберга, но уже совершенно при иных обстоятельствах. История жизни Витберга очень драматична.



Фрагмент замка  
в Васильевском

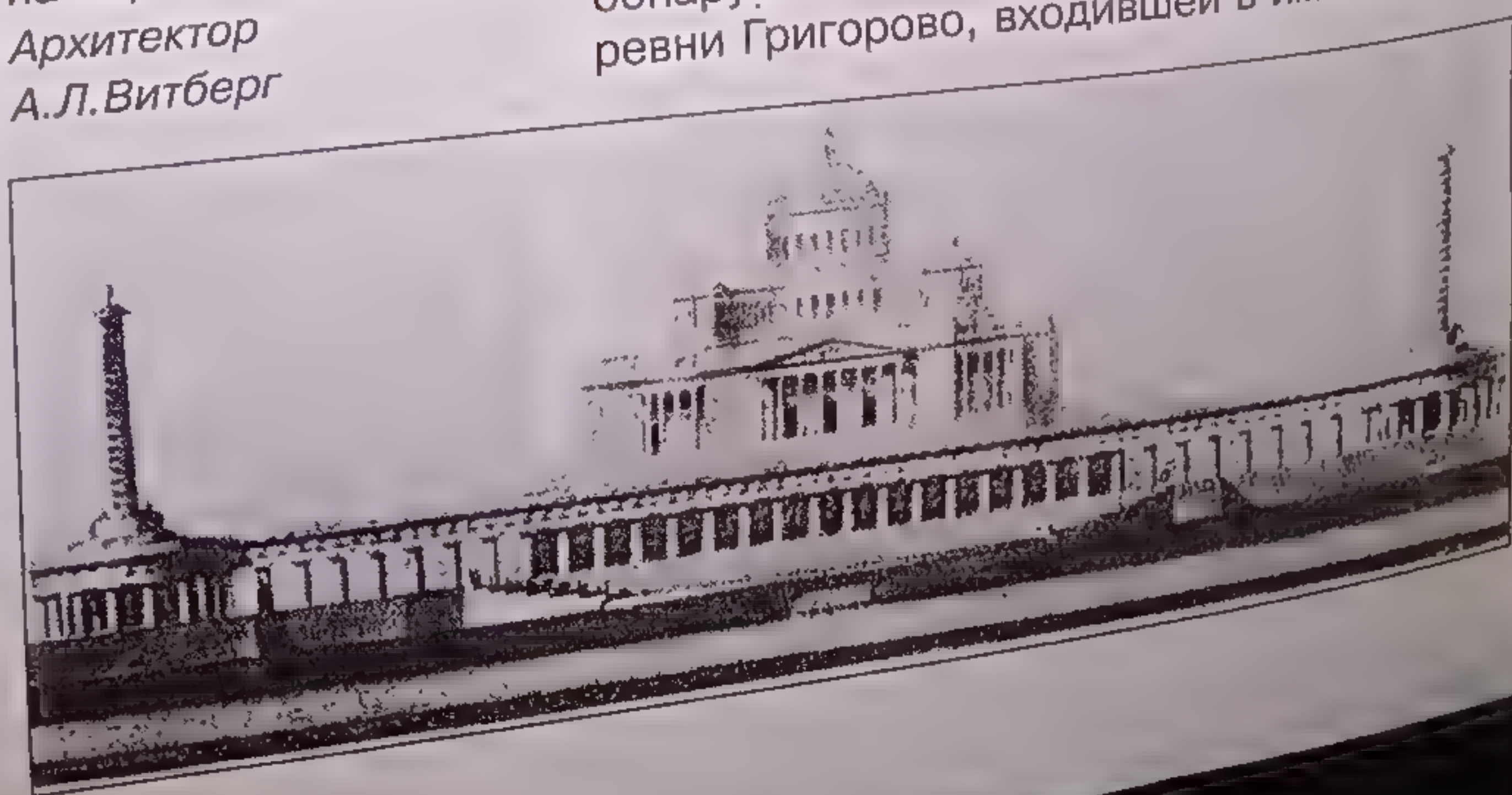


В 1817 году он представил императору Александру I проект храма Христа Спасителя в ознаменование победы над Наполеоном. Храм должен был возводиться в Москве и вписываться в склон Воробьевых гор. По воспоминаниям современников, проект Витберга восхищал современников «и необыкновенной смелостью художественной мысли, и таинственностью мистического ее значения... Это огромнейших размеров здание начиналось уже церковью во имя сошествия Христа в ад; над ней сооружался храм Рождества Спасителя, а еще выше второго должен был возвышаться храм Воскресения. Вся высота от подошвы первого храма до купола должна была превосходить не одним десятком сажен храм св. Петра в Риме». В истории остались слова Александра I: «Ну, я не думал, что кто-нибудь так угадает мою мысль».

Проект вызвал слезы восхищения на глазах императора, был высочайше одобрен, и в том же году состоялась закладка храма на Воробьевых горах. При огромном стечении народа Александр I и все члены императорской фамилии положили золоченые таблички со своими именами в основание будущего храма. На торжестве присутствовало до 400 тысяч зрителей и более 50 тысяч войска. Витбергу в день закладки храма дали чин, а немногим позже — Владимирский крест на шею.

Готовясь руководить строительством, Витберг вспомнил о Васильевском. Для этого была веская причина. Бывая в этих местах, он обнаружил несколько выше по течению, у деревни Григорово, входившей в имение Васи-

Проект Храма  
Христа Спасителя  
на Воробьевых горах.  
Архитектор  
А.Л.Витберг



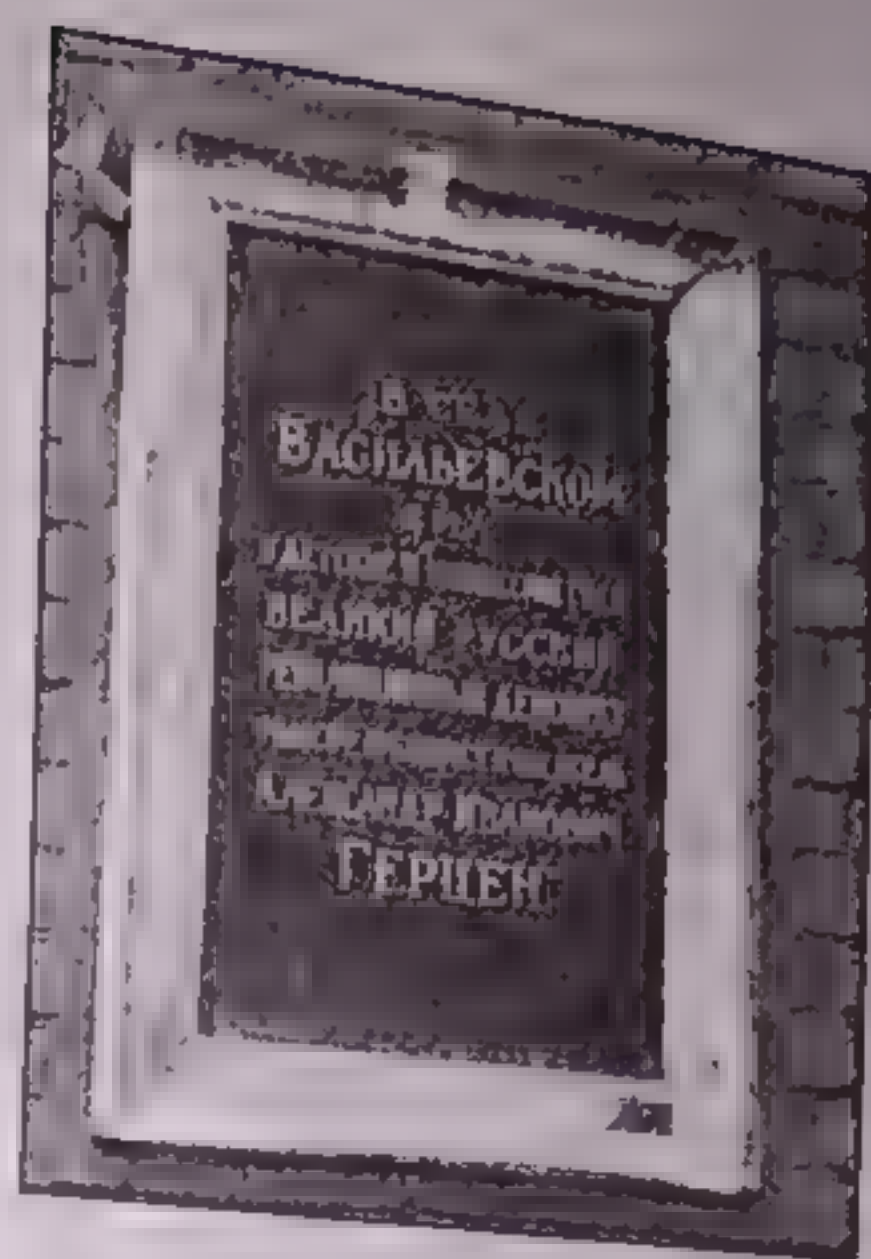


льевское, запасы хорошего мрамора. Было решено устроить в Григорове каменоломню, а на Москве-реке соорудить шлюзы, что позволило бы доставлять мрамор на баржах прямо в Москву, к Воробьевым горам. Вскоре тяжело груженные баржи двинулись по течению Москвы-реки, однако не все они достигли места назначения. Некоторые сели на мель вблизи Васильевского.

Витберг сочетал в себе талант зодчего с удивительной непрактичностью в хозяйственных делах и редким простодушием. По воспоминаниям Е.П.Яньковой, «самая пущая для него была беда, что он попал между двух огней: между графом Аракчеевым и князем Голицыным, министром духовных дел; они друг другу солили и вредили, а Витберг из-за их вражды погиб ни за что ни про что». В грандиозное строительство было вовлечено множество чиновников обеих столиц, взяточников и казнокрадов. Современники видели и в истории с баржами злой умысел врагов архитектора: рассказывали, что в днищах судов были тайно просверлены отверстия. Вскоре Витберга запутали совершенно, осудили и отправили в ссылку в город Вятку. Именно там состоялось его знакомство с уже взрослым А.И.Герценом. Герцен тоже отбывал в Вятке ссылку и посвятил Витбергу много проникновенных страниц в книге «Былое и думы».

Строительство храма было сорвано, и лишь спустя десятилетия храм Христа Спасителя был возведен уже на новом месте архитектором К.А.Тоном. Герцен в «Былом и думах» приводит слова Витберга: «Если б не семья, не де- бы из России и пошел бы по миру; с моим владимирским крестом на шее спокойно протягивал бы я прохожим руку, рассказывая им мой проект и судьбу художника в России».

Почти век пролежал васильевский мрамор на Воробьевых горах. И только в начале XX века его использовали при возведении Воробьевского акведука для строительства резервуара Рублевского водопровода, по сей день питающего центр и запад Москвы водопроводной водой.



Памятная доска  
на стене замка





Княгиня Ольга Александровна Щербатова.  
Фото 1899 г.

А баржи, севшие на мель, так и остались на мели возле Васильевского. Их деревянную обшивку растащили крестьяне окрестных деревень, а груды мрамора река постепенно занесла песком — и появились острова. Сегодня это несколько живописных островов, покрытых травой, кустарником и деревьями вблизи современного санатория им. Герцена, разместившегося на территории бывшей усадьбы.

Последними владельцами этой усадьбы были князья Щербатовы из древнего рода Рюриковичей. Вместе со своей супругой Ольгой Александровной, урожденной графиней Строгановой, князь Александр Григорьевич Щербатов остался в истории как выдающийся благотворитель. В усадьбе Васильевское по его желанию и на его средства был возведен замок в английском стиле на вершине Марьиной горы, дошедший до наших дней. Замок спроектировал и построил в 1881 году московский зодчий П.С.Бойцов. Вокруг постройки тогда же был разбит роскошный парк из редчайших пород деревьев, привезенных князем и княгиней из их заморских путешествий, и населенный оленями, фазанами и косулями.

Сын А.Г.Щербатова, покинувший Россию после революции, рассказывал в своих воспоминаниях, написанных в США в 1970-е годы: «Моя мать... построила в Васильевском не менее шести оранжерей, так что зимними вечерами наш дом был полон цветов. Цветочные сады и газоны покрывали вершины всех холмов вдоль реки. В стремлении возделывать и преобразить землю вокруг дома моя мать захватила и овраги, спускавшиеся к реке. Каждый в четверть мили длиной. Она украсила их по скатам камнями и смоделировала альпийские сады с ниспадающими ручьями. Эти овраги, глубиной 100 футов, были необыкновенно красивы: бегущая вода, альпийские растения и каскады цветов образовывали сказочный водоем с цветочными берегами.

Помимо газонов и цветочных садов был Олений парк, также расположенный на холмах вдоль реки. Там были сосны с цветущими кустами и мхом под ними... Ближе к краю парка река делала резкий поворот, и в этом месте



почва была красной по склону холма. На вершине его росли огромные сосны и ели. Холм назывался Красной горкой, и, детьми, мы часто съезжали вниз с горы по розовато-оранжевому мягкому песку, получая огромное удовольствие». Есть в мемуарах князя Г.А.Щербатова и такие слова: «Нелегко описать прекрасное летнее утро в Васильевском. Эти места сравнимы с Иль-де-Франс около Парижа».

Читая мемуары князя Г.А.Щербатова, я вспомнил собственное детство. Я жил тогда в Новом городке, близ Васильевского. Цветов и оранжерей там в мое время уже, конечно, не было, но Красную горку я помню очень хорошо, равно как и удовольствие съехать с нее вниз к реке по мягкому песку. Помню и брод через стремительную Москву-реку, и мраморные острова, на которых мы ловили рыбу, не подозревая об их происхождении, и о том, какая история была с ними связана.

Недавно я побывал в этих памятных для меня местах. Замок Щербатовых, к счастью, хорошо сохранился и по-прежнему поражает своей оригинальностью. На высоком взгорье возвышается башня красного кирпича, напоминающая своим видом неприступный английский замок. В советское время он пережил нашествия разных учреждений, а теперь стоит среди парка, готовый к реставрации. Берега реки соединены навесным мостом, а рядом все так же оживляют пейзаж мраморные острова. Обе церкви села Васильевского наполняют воздух мелодичным колокольным звоном.

В Свято-Пантелеймоновском храме издается православный историко-литературный альманах «Щербатово», в котором публикуются княжеские мемуары, содержащие много интересных фактов.

Крестьяне села Васильевское получили от князей Щербатовых мельницу, школу и больницу. С началом Первой мировой войны на свои средства князь снарядил специальный санитарный поезд из 27 вагонов для лечения раненых с полей сражений. В Васильевском был развернут госпиталь. Поезд курсировал от станции Кубинка к Западному фронту и обратно. Начальником поезда была сама княгиня О.А.Щербатова.



Князь Александр Григорьевич Щербатов



В январе 1915 года князья Щербатовы приступили к реализации своей давней идеи — построить на высоком правом берегу Москвы-реки рядом со своим усадебным замком новую церковь. Необходимость в таком строительстве назревала давно: старинный храм Воскресения, что за рекой, во время половодий оказывался недоступным, а половодья случались по весне — в Великий пост и на Пасху. Случилось так, что княгиня О.А.Щербатова весной того же 1915 года потеряла сначала старшего сына Александра Александровича, а затем и мужа Александра Григорьевича. Старший сын был морским офицером и участником русско-японской войны. Наследником оставался младший сын, князь Георгий Щербатов, родившийся в 1896 году.

Князь А.Г.Щербатов похоронен у северной стены храма св. Пантелеймона-целителя, восстановленного и вновь освященного в 1992 году. Храм этот княгиня О.А.Щербатова возвела в память о муже и сыне. Огромный купол, покрытый золотой смальтой, был виден за десятки верст. Золотые кусочки смальты, разлетевшиеся при разрушении храма, жители находят далеко отсюда и до сих пор приносят в храм. К сожалению, их не хватит для того, чтобы возродить купол в былом величии, но из них уже изготовлено несколько изображений ликов святых, украшающих внешнее и внутреннее убранство церкви.

Княгиня О.А.Щербатова вместе с родными покинула Россию в 1919 году. Ее потомки до сих пор здравствуют во многих странах мира. Княгиня скончалась в возрасте 87 лет в 1944 году в эмигрантском доме для престарелых во Франции и похоронена на русском кладбище в Сен-Женевьев де Буа. Ее сын Георгий, который учился по примеру старшего брата в Морском корпусе, стал офицером ВМС США. Во время Второй мировой войны он непосредственно в боевых действиях не участвовал, но — интересный факт — посетил СССР во время Ялтинской конференции в числе лиц, сопровождавших президента Рузвельта. Говорят, в том же 1945 году Георгий Александрович Щербатов приезжал в Подмоскowie и навещал семейный замок в Васильевском. ■



Герб князей Щербатовых



# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Что такое целибат?

- А.** Обет безбрачия. **В.** Искусный врач.  
**С.** Монашеское братство. **Д.** Усыпальница.



2. Назовите художника, автора картины «Три сестры» (Дрезденская галерея).

- А.** Пальма Веккио. **В.** Хосе де Рибера.  
**С.** Петер Пауль Рубенс.  
**Д.** Жан Франсуа Даль.

3. Сестры с каким именем не было среди героинь чеховских «Трех сестер»?

- А.** Мария. **В.** Анна. **С.** Ирина. **Д.** Ольга.

4. Богом какого ветра в греческой мифологии был Зефир?

- А.** Южного. **В.** Восточного.  
**С.** Западного. **Д.** Северного.

5. Кто из этих государственных деятелей удостоен Нобелевской премии в области литературы?

- А.** Агостиньо Нето. **В.** Уинстон Черчилль.  
**С.** Вацлав Гавел. **Д.** Махатма Ганди.



6. Государственный флаг какой страны имеет прямоугольную форму?

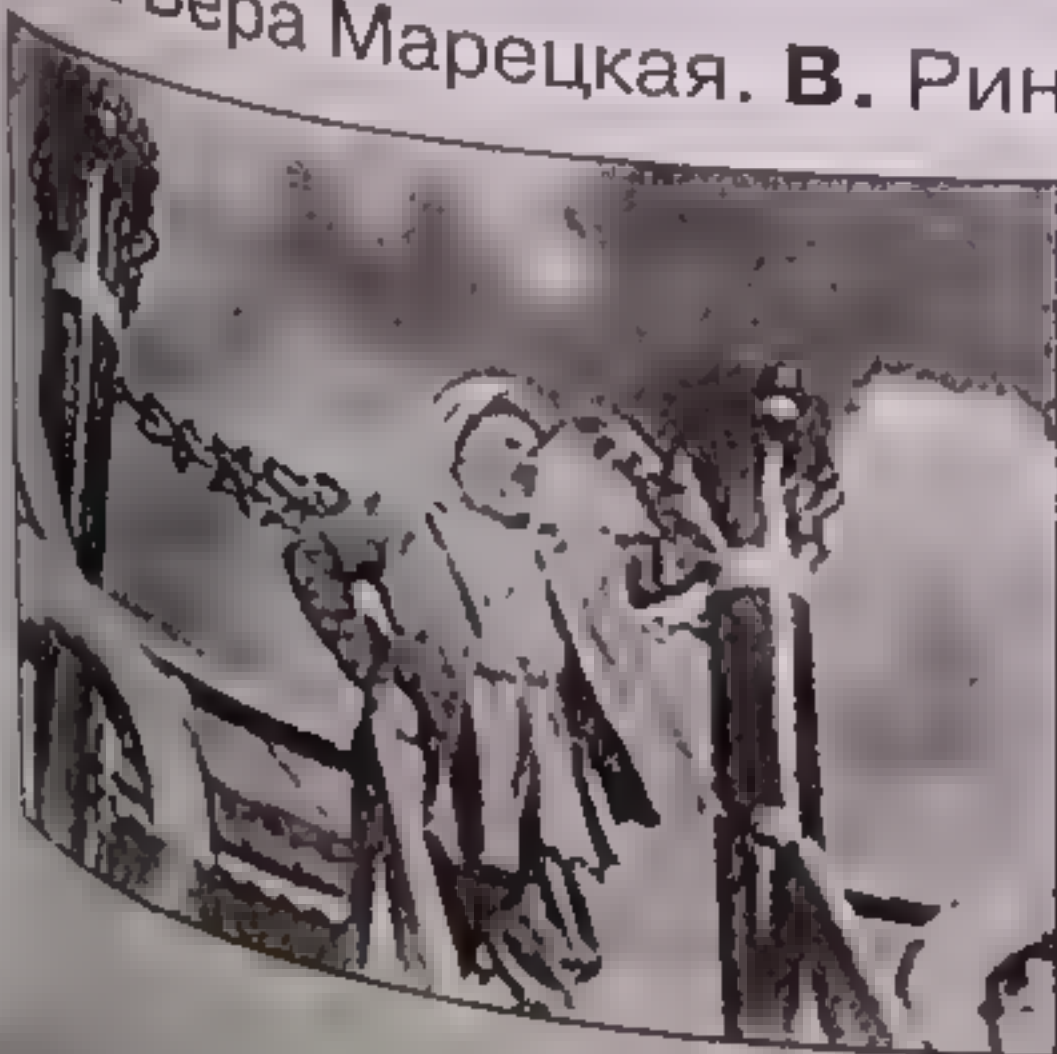
- А.** Оман. **В.** Кувейт. **С.** Непал. **Д.** Бахрейн.

7. Какое из этих спортивных обществ было основано раньше остальных?

- А.** «Динамо». **В.** «Спартак». **С.** «Буревестник». **Д.** «Локомотив».

8. Какая из этих актрис побывала на Северном полюсе?

- А.** Вера Марецкая. **В.** Рина Зеленая. **С.** Любовь Орлова. **В.** Фаина Раневская.



9. Как назывался пароход, на котором герои фильма «Волга-Волга» плыли в Москву?

- А.** «Семга». **В.** «Осетрина».  
**С.** «Селедка». **Д.** «Севрюга».



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район			город (поселок деревня село)						
улица (квартал проезд переулок бульвар тупик шоссе линия)			дом			корпус		квартира	
фамилия			имя			отчество			
код города			тариф						
КОЛ - ВО ЭКЗ.					КОЛ - ВО ЭКЗ				
002 "Господин Р. и Я"			<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>		003 "Кодекс здоровья"			<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>	
"Будь здоров!"									
(№ выпуска год издания кол во экз.)									
"60 лет - не возраст"									



# Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

№

(номер счета получателя платежа)

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

№

(номер счета получателя платежа)

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ  
Ответы

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. А | 4. С | 7. А |
| 2. А | 5. В | 8. В |
| 3. В | 6. С | 9. D |





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2007 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-4 за 2007г.  
и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-4 за 2007г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



## АБОНЕМЕНТ

КУРЬЕР (ИЗДАТЕЛЬСТВО)

(ПЕЧАТНОЕ ИЗДАНИЕ)

КОЛИЧЕСТВО  
КОМПЛЕКТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

Кому

(Фамилия, инициалы)

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

(Индекс издания)

ИЗДАНИЕ	Год	квартал	Количество комплектов
2007	1	1	

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

Кому

В следующем  
номере:

ХОЧУ ПОДРАСТИ!

ЧТО ТАКОЕ СТЕНТИРОВАНИЕ СОСУДОВ?

ПРОБЛЕМА: КАНДИДОЗ

КНУТ И ПРЯНИК ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.Подписано к печати 12.03.07. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 99 800 экз. Заказ № 4508

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



Почтовая служба почтовой связи РФ

**МЕНТ** на журнал

(наименование издания)

на 2007 год по месяцам

2	3	4	5	6	7	8

(почтовый индекс)

(фамилия, имя, отчество)

**ДОСТАВКА** на журнал

место лим-тер

(наименование издания)

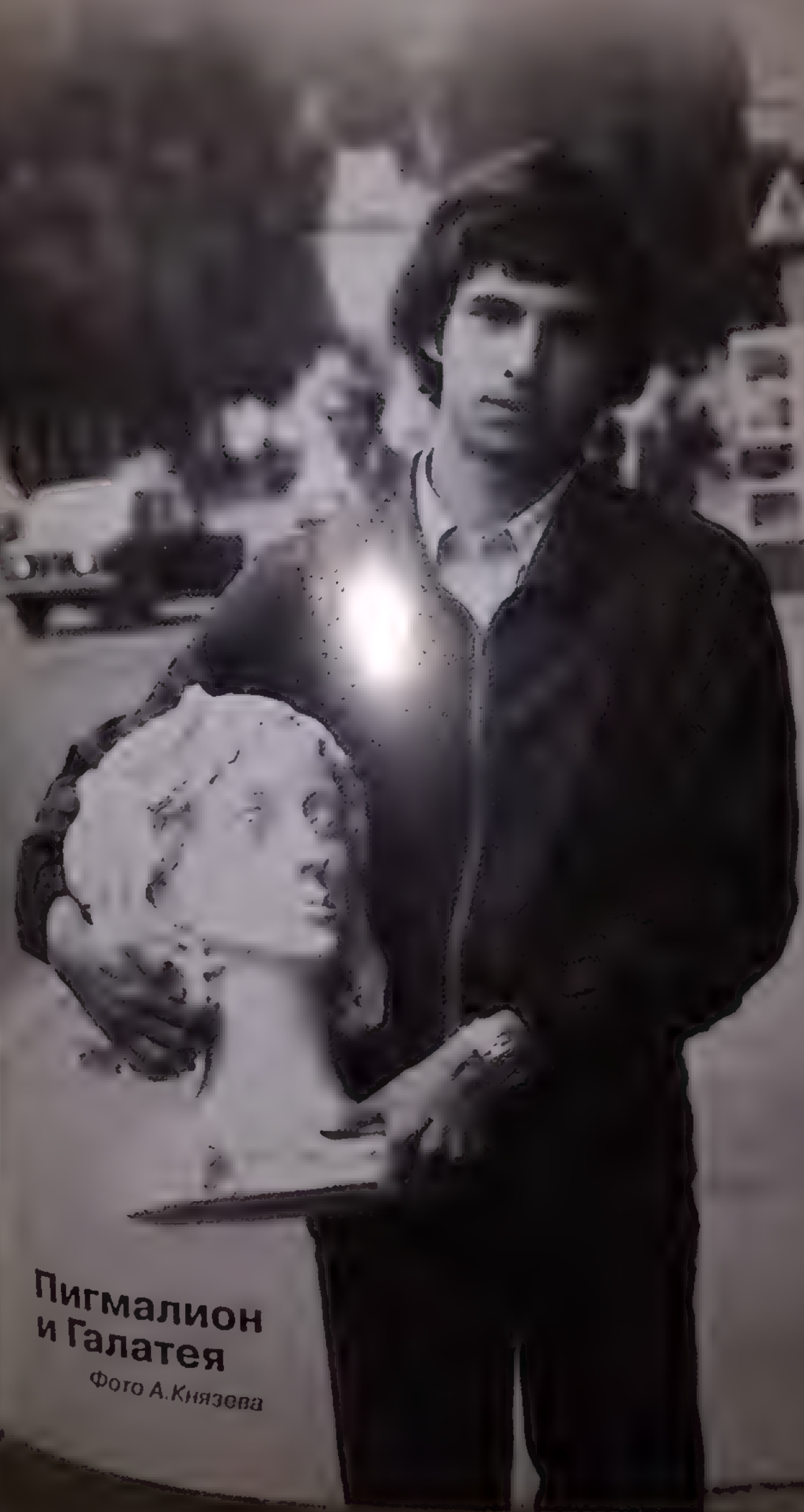
подписки	руб	коп
пере-адресовки	руб	коп

на 2007 год по месяцам

2	3	4	5	6	7	8	9

(адрес)

**У ПОДРАСТИ!**  
**ТАКОЕ СТЕНТИРОВАНИЕ СОС...**  
**БЛЕМА: КАНДИДОЗ**  
**Т И ПРЯНИК ДЛЯ НЕРВНО...**  
**наком □, печатаются на през...**  
**издательство №01997 от 01.01.97**  
**Тираж 99 800 экз. Заказ № 444**  
**монтажей издательств**  
**бульвар, 170024, г. Тверь, р...**  
**34. Телефон факс: (402) 44...**  
**я почта (Б-ин)**



## Пигмалион и Галатея

Фото А. Князева



# Будь здоров 4-07



**В Васильевском**, на вершине Марьиной горы  
стоит замок в английском стиле  
Построен он в 1881 году московским зодчим П.С.Бойцовым.  
Вокруг него был разбит роскошный парк из редких  
пород деревьев, населенный оленями, фазанами  
и косулями.



# Будь здоров!

№6  
2007

100 страниц  
о самом главном

Травы  
с характером

Очки – на полку!

Экология кухни

Не пропустите  
сколиоз

ISSN 1662-4237  
9 771662 423005

07006

ВНИМАНИЕ



# Мы умеем прыгать через лужи

Фото Геннадия Михеева



**БУ  
ЗДО**

Ежемесяч  
№ 6 (168)  
Основан  
Выходит

Издатель  
«Шенкман»

Журнал о  
Стивом Ш

Директор  
Борис Ше

Главный ре  
Вера Шаб

Редакцион  
Виктор Ах  
Борис Боч  
Нина Само  
Татьяна Са  
Дмитрий С  
Галина Шат

Обсуждают  
Татьяна Аб  
Валентина

Редакторы  
Татьяна Яко  
Александра

Отдел разр  
Татьяна  
Сыромятни

Верстка  
Полины Сот

Рисунки  
Адольфа Ско

Геннадия Ми  
Георгий Блю

Адрес: Москва  
Улица 127018  
Телефон 499 620  
Телефон 499 15  
Телефон 499 15  
499 710 70 61

3-й этаж  
2-й этаж

1-й этаж



Ежемесячный журнал  
№ 6 (168), июнь, 2007 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Дмитрий Сумароков  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева  
Георгия Блюмина

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
budzdorov@msk.isl.ru

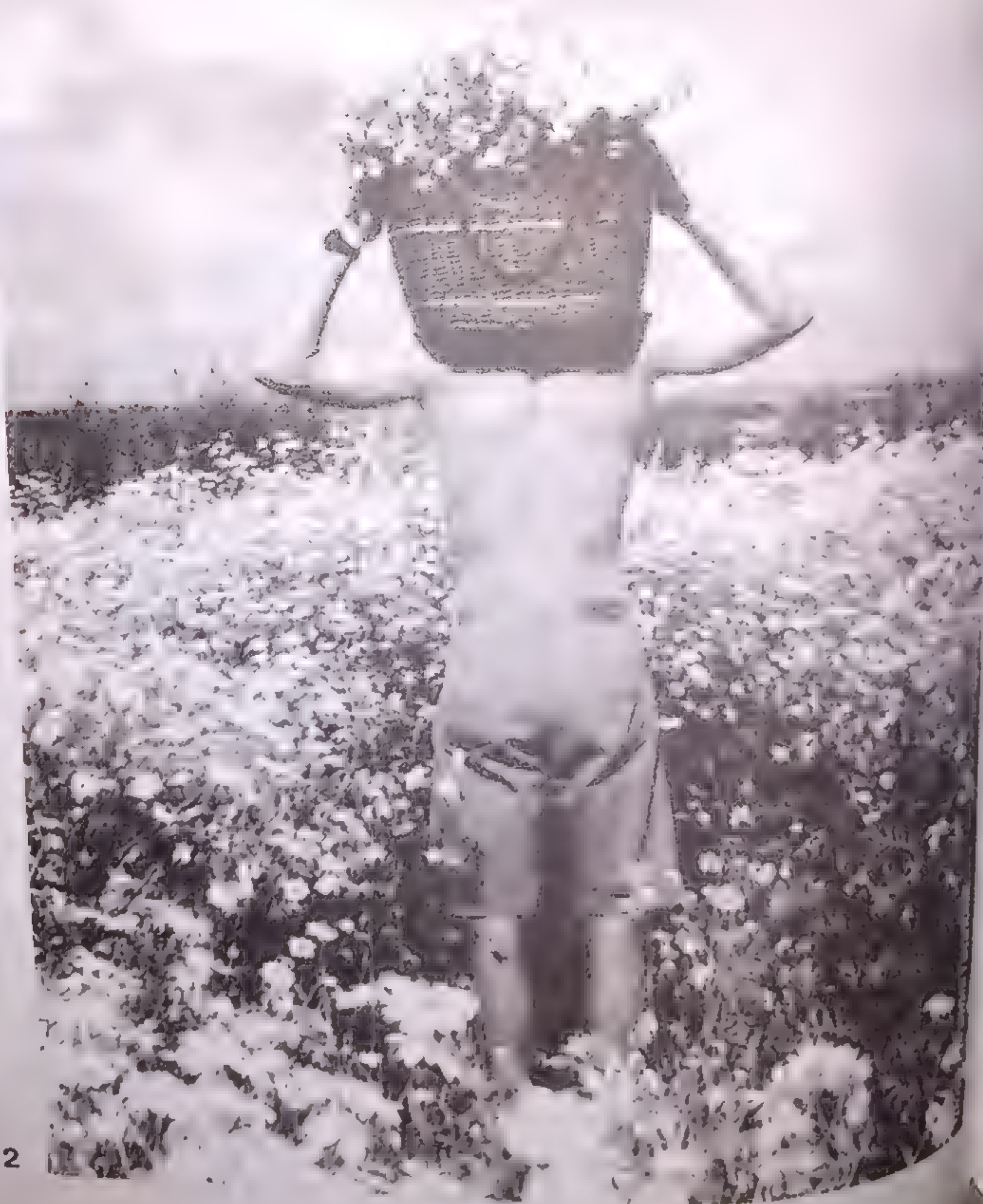
© «Будь здоров!», 2007 г.

<b>Софья Никитина</b> Травы с характером .....	2
<b>Нина Самохина</b> Пища для иммунитета .....	10
<b>Александр Жилев</b> Мысли на бегу .....	17
<b>Дмитрий Макунин</b> Как проверить зеницу ока? .....	22
<b>Галина Андреева</b> В моем доме очков нет .....	26
<b>Вера Козлова</b> Лизин против герпеса .....	32
<b>Сергей Круть</b> Экология кухни .....	36
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	46
Эхо наших публикаций .....	50
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	51
<b>Елена Воронкова</b> Гомеопатия вместо хирургии .....	52
<b>Валентина Ефимова</b> Хочу слышать! .....	56
<b>Александр Очерет</b> Не пропустите сколиоз .....	63
<b>Татьяна Абрамова</b> Ваш ребенок будет читать! .....	69
Коэффициент эрудиции .....	77
<b>Игорь Сокольский</b> Терпкий аромат сельдерея .....	78
Без подробностей .....	83
<b>Георгий Блюмин</b> «Успенское»: история длиною в 300 лет .....	86



Софья Никитина

# Травы с характером



ок  
ло  
ся  
но  
так  
ния  
ные  
щи  
как  
про  
(ее  
при  
сра  
леб  
вос  
при  
ки  
во  
мы  
—  
дивид



**Софья Рудольфовна Никитина по профессии — педагог, а по влечению души — целитель. Потомственная травница, знаток восточной медицины — сочетание этих знаний делает Софью Никитину уникальным специалистом, знающим характер каждого целебного растения**

**М**Единственный недостаток лета в наших широтах состоит в том, что оно быстро кончается. Не успеваем мы как следует раскрепоститься, надышаться летними ароматами, налюбоваться цветущей природой, как приходит пора осенних дождей. Вместе с ними подкрадывается хандра, начинает где-то «тянуть», что-то «скрипеть»... Но лето можно продлить — с помощью целебных трав. Если запастись ими сейчас, можно круглый год наслаждаться их чудесными ароматами и получать большую пользу для здоровья.

Универсальное действие на организм оказывают травяные ванны. В хмурые и холодные дни они избавят от усталости, повысят тонус. Действие у них мягкое, комфортное. Впрочем, ничто не мешает принимать такие ванны и летом. Если подобрать растения по своему самочувствию и делать целебные процедуры регулярно, получится настоящий санаторий на дому. Для ванн подойдут как свежие, так и высушенные растения.

Чтобы усилить оздоравливающий эффект процедур, воспользуйтесь морской солью (ее можно купить в аптеке). Тогда во время приема ванн на организм будут действовать сразу три составляющие: вода, соль и целебное растение.

— Вода успокаивает, укрепляет организм, восстанавливает силы, это самый мощный природный очиститель.

— В морской соли содержатся практически все минеральные вещества, необходимые человеку.

— Каждая целебная трава имеет свою индивидуальную силу, свой характер.

### **Целебная ванна**

Утром насыпьте в хлопчатобумажный мешочек три горсти травы, положите его в ведро и залейте кипятком. К вечеру целебный настой будет готов. Остается налить в ванну теплой воды, добавить травяной настой и стакан морской соли.

В конце процедуры мешочек с травой можно намылить и пользоваться им как мочалкой. А можно положить его на лицо — прекрасное питание для кожи. Или растереть им все тело — приятный мягкий массаж.





**Ромашка — «несущая свет»**  
(Лучшее время сбора — май-июль,  
но можно собирать и до осени)

Приятный стойкий запах аптечной ромашки знаком каждому с детства. Первым цветком, который мы учились рисовать, была она, ромашка — желтый кружок с белыми лепестками. «Любит — не любит...» — гадали мы на ромашке в юности. И чаще всего выходило, что «любит» — так наша зеленая подружка давала нам первые мудрые уроки жизни: «Все обязательно должно быть хорошо!»

Главное свойство ее характера — оптимизм. При встрече с этим растением хочется улыбнуться. Скромность ромашки, простота, открытость и в то же время глубокая внутренняя сила притягивают, вызывая желание поговорить, доверить свои секреты.

Хороший совет дает нам это маленькое солнышко: «Улыбайся миру, дари людям радость — и постепенно все само собой уладится. Миром правит любовь, побеждает добро!»

Ее сила умиряет агрессивность, уменьшает раздражительность. А ведь именно эти состояния рано или поздно приводят к различным кожным патологиям. Древние целители говорили: «Все внешнее — суть проявления глубоко внутреннего».

Ромашка помогает обрести внутреннюю гармонию. Она оберегает ребенка от грубых, жестких воздействий внешнего мира и возвращает взрослых в то волшебное состояние единения с миром, в котором корни нашего ощущения счастья.

*Из опыта народной медицины и классической фитотерапии*

Ромашка помогает при коликах различного происхождения. Это мочегонное, желчегонное, легкое слабительное и простудное средство. Используется при лечении различных нарушений функции нервной системы: хоре, эпилепсии, неврозах (особенно



истерии), мигрени, при заикании, навязчивых страхах, при бессоннице. Восстанавливает нарушения пищеварения, возбуждает аппетит. Ванны с ромашкой помогают при «прострелах», болях в пояснице, снимают отеки, успокаивают боль при подагре и ревматизме. Используются в гинекологической практике при эрозиях и злокачественных язвах. Помогают при геморрое. Применяются при аллергических высыпаниях, при грибковых заболеваниях слизистых.

Если постоянно умываться настоем ромашки, кожа станет гладкой, матовой и мягкой. Если ополаскивать настоем ромашки волосы, они приобретут шелковистость и приятный золотистый оттенок, исчезнет перхоть.

### **Шалфей — «травя жизни»**

(Время сбора — июнь-июль)

Густой пряный аромат, сине-фиолетовые соцветия и бело-серебристый бархат листы придают этому многолетнику просто царский вид.

Характер у этого растения жизнеутверждающий. Оно излучает мощную силу, которая прогоняет скуку, грусть, усталость, депрессию. Шалфей заражает оптимизмом, поднимает тонус и настроение. Помогает легче переносить изменения в жизни, приспособляться к новшествам, снимает внутреннюю зажатость. Такой настрой способствует улучшению микроциркуляции в клетках и тканях органов, а значит, улучшает их функции.

Являясь «растением Солнца», шалфей максимально насыщает нас созидательной энергией, помогает восстанавливать гармонию с самим собой, заглушает пристрастие к курению и другие вредные привычки. Он повышает емкость памяти, способствует усвоению новых знаний, что делает это растение отличным помощником школьников и студентов.





Хороший совет дает нам этот завезенный когда-то с Востока «зеленый мудрец»: «Отбросьте тоску и уныние! Любите жизнь, принимайте ее во всем разнообразии».

Гиппократ называл шалфей «священной травой». И неспроста бытовало старое арабское изречение: «Зачем человеку умирать, если в его саду растет шалфей!»

*Из опыта народной медицины и классической фитотерапии*

Шалфей помогает при заболевании легких, при полиартрите, радикулите. «Очищает» печень и почки. Хорошее противовоспалительное и противомикробное средство. Успокаивает дрожание рук, укрепляет нервную систему. Используется при нарушениях в женской половой сфере и лечении бесплодия. Ванны с шалфеем применяют при лечении простатита, при кожных заболеваниях, долго не заживающих ранах, ожогах и обморожениях. Шалфей укрепляет волосы.



**Череда —**

**«восстанавливающая контакты»**

(Время сбора — июль-сентябрь)

Высокое стройное растение с супротивными, то есть расположенными друг против друга листьями, между которыми, у самого их основания, находятся круглые желтые шарики, радующие глаз.

Характер у этой травы — примиряющий. Она помогает освободиться от огорчений и обид, которые остаются после ссор. А заодно — избавиться от многих кожных заболеваний, которые часто являются следствиями прошедших конфликтов. Эта скромная травка мягко и ненавязчиво дает нам хороший совет — успокоиться, стать терпимее к другим. Она учит нас мягкости, деликатности, семейной гармонии.

Это великолепное средство для восстановления здоровья детей, которые находятся в большой зависимости от атмосферы в семье. Конечно, не стоит забывать, что



травя — это только помощница. Гармония семейных отношений зависит от осознанных усилий взрослых.

### *Из опыта народной медицины и классической фитотерапии*

Черёда помогает при нарушениях в работе печени, болях в суставах рук и ног, при подагре, при болях в спине после тяжелой работы и болях простудного характера. Помогает очистить лимфу (отвар череды полезно принимать после гриппа и других вирусных инфекций). Ванны с чередой особенно эффективны при разнообразных кожных заболеваниях и нарушениях кожных покровов, таких как диатез, аллергические высыпания, нейродермит, экзема, крапивница, псориаз, фурункулез и юношеские угри, укусы насекомых, себорея и перхоть. Ванны нормализуют обмен веществ, заживляют раны, понижают давление, успокаивают нервную систему.

### **Календула — «сохраняющая чистоту»** (Время сбора — июль-август)

Веселые ярко-оранжевые цветы календулы способны расти и сиять в любом месте, настолько они неприхотливы и самодостаточны. На грядках календула — страж чистоты и порядка. Ее аромат отпугивает всех вредителей зеленого царства.

Главное свойство характера календулы — чистота. Любое оздоровление начинается с очищения — и тела, и души. Еще 2500 лет назад Гиппократ утверждал, что болезни — следствие неправильного образа жизни. Наведение порядка в организме — прежде всего наведение чистоты.

Эта небольшая, но яркая травка учит ответственности, разборчивости, внимательности и собранности.

Хороший совет от календулы: не торопиться, хорошенько подумать о последствиях своих действий. Ценить и отстаивать свою индивидуальность и свободу.





Из опыта народной медицины и классической фитотерапии

Календула помогает при ранах, травмах, ушибах, растяжениях, при боли в горле. Это сильное бактерицидное, противовоспалительное и антисептическое средство. Очищает кишечник, восстанавливает функции почек, печени. Ванны с календулой укрепляют нервную систему, помогают при бессоннице, гинекологических заболеваниях. Используются в лечении дерматитов, псориаза, лишая, чесотки, фурункулеза, гнойных воспалений, угрей, бородавок, перхоти, при выпадении волос.

За универсальное лечебное действие в древности календулу считали чудодейственным растением.



**Тысячелистник — «защитник тишины»**  
(Время сбора — май-август)

Легкий горьковато-терпкий аромат, плотные белые соцветия, прямой жесткий стебель и длинные зубчато-перистые листья — так выглядит это небольшое, но очень стойкое растение.

Главные свойства его характера — сила и цельность.

Тысячелистник мгновенно останавливает кровотечения (за это свойство его прозвали «солдатской травой»), повышает тонус. Этот миролюбивый богатырь возвращает потерянное самообладание и спокойствие.

Хороший совет дает тысячелистник всем, кто обращается к нему за помощью: «Хватит раскисать! Пора собраться, успокоиться, извлечь урок из прошлого и с новыми силами продолжать жить».

Из опыта народной медицины и классической фитотерапии

Тысячелистник помогает при кровотечениях, гастритах, язвенной болезни, нарушениях функций печени и почек, при лечении энуреза, аденомы предстательной железы, при лечении насморка, гайморита. Ванны с тысячелистником успокаивают боль, снимают



отеки, укрепляют нервную систему, заживляют раны. Используются при судорогах, а также при кожных заболеваниях — дерматитах, псориазе, при ожогах и обморожениях. В старину отваром этой травы умывались, чтобы кожа была матовой и бархатистой.

Начало лета — лучшая пора для сбора лекарственных растений. И в поле, и в лесу, и на садовом участке появляется множество целебных трав. Не жалейте времени для того, чтобы собрать и высушить их. Сами прогулки, во время которых вы будете любоваться цветами, общаться с ними, окажутся целебными. Сбирать лекарственные растения лучше всего в утренние часы, но после того, как высохнет роса. Сушить их надо в хорошо проветриваемом помещении (например, на террасе или под навесом), но так, чтобы на них не падали прямые солнечные лучи. Можно повесить пучки трав на веревке под потолком или разложить их на листах бумаги. Пяти трав, о которых говорилось в статье, вполне достаточно, чтобы создавать летнее настроение круглый год и поддерживать здоровье. А если нет возможности собирать травы самостоятельно, их можно приобрести в аптеке. ■

*Софья Рудольфовна Никитина готова «охотиться» с фотоаппаратом за каждым растением. На Камчатке, где она живет, ей знакомы, кажется, все лекарственные травы. В Центре «Бионик», которым она руководит, фитотерапия занимает почетное место.*







*Нина Самохина, врач*

# ПИЩА

## ДЛЯ ИММУНИТЕТА

**Наша иммунная система работает по тому же принципу, что и армия, обороняющая государство.**

**Ее девиз:**

**«Сбережем свое и обезвредим все, что угрожает организму».**

**Она ежедневно уничтожает более 25 тысяч «вражеских» клеток.**

**Чтобы иммунитет справлялся со своими задачами, в рационе должны быть продукты, укрепляющие его**

### Работа иммунной системы

Иммунная система имеет свои органы и специальные клетки. К иммунным органам относятся костный мозг, вилочковая железа (тимус), селезенка, кишечник (в том числе аппендикс), миндалины, аденоиды, лимфатические узлы, система кровеносных и лимфатических сосудов. Иммунные органы производят иммунные клетки, которые «путешествуют» по всем органам и тканям в поисках «чужаков» и также уничтожают их.

В ответ на внедрение чужеродного вещества (антигена) клетки иммунной системы вырабатывают надежную защиту — антитела. Как ключ подходит только к одному замку, так и каждое антитело реагирует только на свой антиген. В течение жизни организм производит миллионы антител. Иммунные клетки, дающие команду на производство антител, способны запомнить код чужеродной клетки на очень долгое время. Например, переболев в детстве корью, человек практически пожизненно защищен от этого заболевания — к вирусу кори иммунная система синтезировала «ключики»-антитела.

Ребенок в утробе матери уже имеет определенный набор антител, которые попадают к нему через плаценту. После рождения ре-



бенок получает готовые антитела с молоком матери. Вообще, материнское молоко — продукт «номер один» для формирования сильного иммунитета, причем больше всего антител в молозиве.

Но младенческий пассивный иммунитет недолговечен, он сохраняется лишь на тот период, пока ребенок получает материнское молоко. Следующий этап — формирование собственного, активного иммунитета. Вы, конечно, замечали, что малыши все тащат в рот. Это неспроста: именно так постепенно формируется их собственный иммунитет.

В яслях, детском саду ребенок, как правило, часто болеет, и это длится до тех пор, пока его иммунная система не адаптируется к новой среде обитания. Так что без болезней по-настоящему сильный иммунитет не сформировать.

Иммунная система человека, как любая система, требует адекватного полноценного питания, правда, с учетом некоторых факторов, например возраста, профессии, индивидуальных особенностей. Ученые доказали, что человеку наиболее полезны те продукты, которые выращены в той полосе, где он проживает. К заморским овощам и фруктам лучше относиться с осторожностью и вводить их в рацион, особенно детский, постепенно, небольшими порциями. Это даст возможность иммунной системе к ним адаптироваться.

В практике врачей есть примеры, когда непривычные для человека продукты приводили к печальным последствиям. Например, в госпиталь моего брата — врача, работавшего на Кубе, были доставлены наши солдаты, которые отведали произраставших там орехов (обычное кубинское лакомство). К сожалению, спасти удалось не всех. А я помню случай из своей практики, когда одна девочка съела целый ананас и у нее развилась клиника тяжелого поражения почек.

*На Руси матери шили детям пеленки и белье из своих старых рубашек. Сейчас доказано, что льняные и хлопковые ткани практически навечно сохраняют в своей структуре антитела, которые вырабатывались в материнском организме во время болезни и через кожу впитывались в ткань. Стирка не в состоянии их уничтожить.*



Английские ученые  
пришли  
к парадоксальному,  
на первый взгляд,  
выводу: дети чаще  
болеют  
аллергическими  
заболеваниями,  
если растут  
в идеальной чистоте.  
У них нет условий  
для формирования  
иммунитета.

## Мукополисахариды — их роль в организме

Последние годы в научной прессе появляются все новые и новые сведения о так называемых мукополисахаридах, которые входят в состав межклеточного вещества соединительной ткани. Вместе с волокнами они составляют основу хрящей, связок, костей, надкостницы, содержатся в синовиальной жидкости, выполняющей функцию смазки в суставах, образуют вязкие слизистые растворы.

К мукополисахаридам относится, например, гиалуроновая кислота. Она связывает много жидкости и ответственна за устойчивость тканей, противодействие их сжатию. Хондроитинсульфат (от слова «хондрос» — хрящ) близок по составу к гиалуроновой кислоте. Он необходим для размножения и созревания белых кровяных телец: Т-лимфоцитов, макрофагов и других клеток иммунной системы.

Еще один мукополисахарид — гепарин — секретируется большинством клеток организма и отвечает за свертываемость всех жидких биологических сред — крови, лимфы, межклеточной жидкости. Можно сказать, что он спасает организм от гибели, ведь свернувшаяся кровь способна закупорить сосуды (тромбоз). Больше всего гепарина содержится в крови и в межклеточном веществе печени, легких, сердца, скелетных мышц.

Анализируя состав и свойства мукополисахаридов, некоторые исследователи пришли к выводу, что они не только являются средствами профилактики заболеваний суставов, костей и сердечно-сосудистой системы, но и важны для нормального функционирования иммунной системы человека. Главное, чтобы в рационе мукополисахариды были в достаточном количестве. Тогда тот или иной орган будет менее восприимчив к болезням.



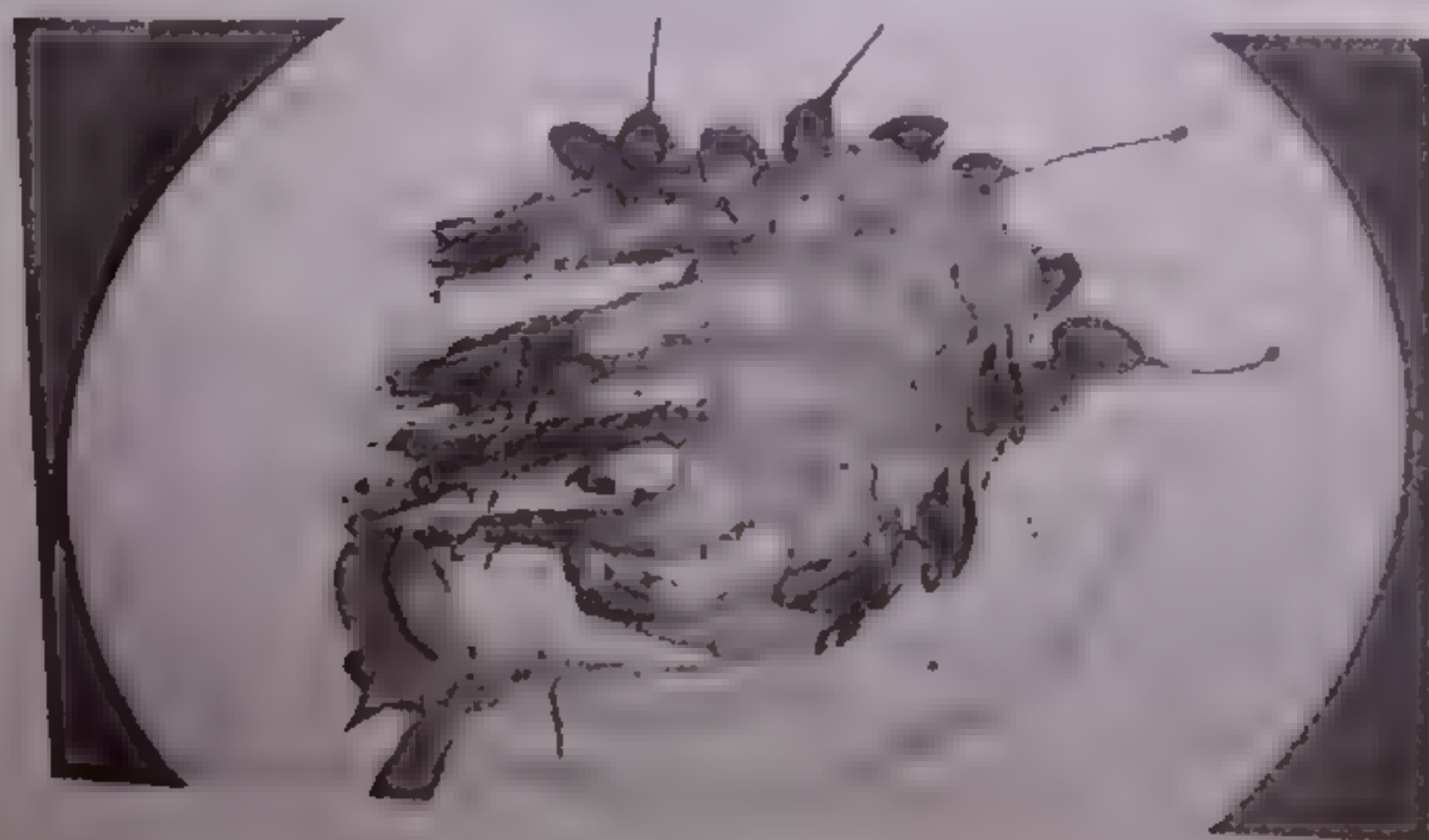
## Продукты, укрепляющие иммунитет

Из всего сказанного можно сделать вывод, что для укрепления иммунитета полезными продуктами будут те, в состав которых входят мукополисахариды. Известно, что такие продукты обладают желирующей способностью. Это хрящи, кости, связки животных, птиц, рыб (особенно их много в головах лососевых и осетровых рыб, ногах животных и птиц), а также морепродукты — креветки, мидии, морские водоросли.

Еще в XII веке ученый Маймонид писал: «Суп из взрослой курицы помогает при простуде и облегчает кашель». В том, что такой способ лечения помогает, я сама неоднократно убеждалась. Когда моя мама болела пневмонией с высокой температурой, я давала ей концентрированный куриный бульон. Помню, как однажды, выпив стакан бульона, она сказала: «Как будто заново на свет родилась». Некоторые считают куриный бульон лучшим народным средством при лечении гриппа, воспаления легких, других инфекционных болезней. Его даже называют «природным антибиотиком».

В начале нынешнего века появились работы ученых, в частности профессора А.В.Погожевой, в которых больным с ишемической болезнью сердца, стенокардией, атеросклерозом также рекомендуется периодически вводить в рацион костные бульоны. Ученые из МГУ и института генетики РАН

В «Домострое»,  
русском памятнике  
XVI века, читаем:  
«Откормив хорошо  
петуха, тучного,  
старого, погонять  
его, пока не  
утомится, затем  
заколоть  
и вычистить,  
просолив как  
следует, да сварить  
в полуведре воды,  
чтобы прело.  
И как только  
выкипит, чтобы пятая  
часть воды осталась,  
тут и пить в теплом  
виде на ночь  
и по утрам;  
и помогает  
это от удушья  
и лихорадки,  
полезно для  
суставов и от многих  
других болезней».





## Джур по-монастырски

Еще со времен Владимира Мономаха на Руси ели блюдо из овсяной муки — джур. 800 г овсяной муки разводили 2 стаканами воды комнатной температуры и ставили в теплое место на 2-3 часа, чтобы поднялась опара. Получался перебродивший ценный продукт. Затем процеживали и ставили варить, постоянно помешивая. Получался очень густой кисель, который можно резать ножом. К такому джуру добавляли сушеные вишни, яблоки, калину. Иногда заправляли постным маслом или молоком.

выяснили, что такие продукты, как холодец, крепкие бульоны, заливная рыба и другие блюда, содержащие мукополисахариды, полезны больным с язвенной болезнью желудка, не говоря уже о том, что перечисленные блюда необходимы для укрепления костей и их срастания при переломах.

Для укрепления иммунитета можно готовить самые разнообразные блюда, и вкусные и полезные: холодцы, студни, заливные, наваристые щи и супы, блюда из морепродуктов, субпродуктов птиц и животных. Главное, чтобы в них присутствовали связки, хрящи, сухожилия, кости — то есть все, что содержит мукополисахариды.

Первые блюда из голов рыб (семги, осетра, судака) очень полезны и для укрепления иммунитета, и для профилактики остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Предлагаю несколько полезных рецептов.

**Уха из рыбных голов.** Голова, плавники и хвост рыбы, 1,5 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 свежий или соленый помидор, 1 болгарский перец, половинка лимона, лавровый лист, 5-7 горошин перца, 2 ч. ложки сушеной морской капусты, зелень по сезону, морская соль по вкусу.

Из головы удалить жабры, разрезать на части. Голову, плавники и хвост залить холодной водой и варить на очень медленном огне до готовности (около часа). Затем положить в уху шинкованные овощи, морскую капусту, посолить, еще немного проварить. В тарелку положить дольку лимона и вылить ложку лимонного сока. Зимой вместо лимона на дно тарелки я кладу пригоршню мороженой клюквы и заливаю горячей ухой.

**Суп из куриных или утиных потрохов.** Очищенные потроха залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и добавить целые коренья петрушки, пастернака, морковь, лук. Когда потроха сварятся, вынуть их, а бульон процедить. Опустить в него нарезанный картофель и проварить 15-20 минут, затем снова



добавить кусочки отварных корней и потроха. При подаче на стол суп посыпать зеленью. Отдельно подать пирожки с капустой и грибами.

Суп из потрохов очень полезен детям, но тогда печень следует отварить отдельно, размять ее вилкой и положить в тарелку с супом.

**Свиные ножки под хреном.** Очищенные и хорошо промытые ножки разрубить вдоль на две части, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Как только вода закипит, снять пену, положить морковь, корни сельдерея, петрушки, соль, лавровый лист и варить все до готовности на медленном огне. Сваренные ножки подать с соусом из хрена. (Я часто варю суп из свиных или бараньих ножек, особенно когда побаливают суставы.)

**Артала** (грузинское блюдо). 1 кг говяжьей или бараньей голени, сельдерея (корень и зелень), чеснок, морская соль по вкусу.

Кость надо порубить. Кастрюлю с водой (8-10 стаканов) поставить на огонь, как только вода закипит, положить голень. Дать закипеть, снять пену, накрыть крышкой и варить на медленном огне примерно 1,5 часа. За 30 минут до готовности (когда мясо начнет отделяться от костей) положить веточку и корень сельдерея. Затем сельдерея удалить, а чеснок растолочь с морской солью и положить в суп. Перед подачей на стол покрошить в тарелку зелень сельдерея.

#### **Чеснок и его компания**

Тысячелетний опыт применения чеснока в кулинарии подтвердил его незаменимую роль в профилактике инфекционных заболеваний.

Исследования ученых последних лет доказали, что чеснок не только повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, но и снижает уровень «плохого» холестерина, разжижает кровь и является ценным средством в профилактике рака.

Я взяла за основу старинный рецепт джура и несколько усовершенствовала его. 3 ст. ложки овсяных хлопьев или смесь четырех злаков (обычно пшеницы, ржи, ячменя, овса) надо залить 1 стаканом воды комнатной температуры, добавить 1 ч. ложку с горкой сухой аптечной морской капусты. Все перемешать, накрыть крышкой и оставить на ночь на столе в кухне (не в холодильнике). Утром поставить на огонь, кипятить 1-2 минуты, все время помешивая. Дать настояться под крышкой 5 минут. Получается каша-кисель слегка кисловатого вкуса, поэтому можно добавить немного меда. Еще я всегда добавляю ложку молотого семени льна, иногда сливочное масло.



Можно делать джур  
и по-другому.

С вечера 3 ст. ложки  
овсяных хлопьев  
(подойдет любая  
крупка, даже гречка-  
ядрица) залить  
любым кисло-  
молочным продуктом  
(ряженкой,  
кефиром), добавить  
1 ч. ложку морской  
капусты. Настаивать  
ночь на кухонном  
столе. Получается  
готовый завтрак,  
в котором есть все  
необходимое:  
жиры, белки,  
углеводы,  
минеральные  
вещества, витамины,  
биологически  
активные вещества,  
усиливающие  
иммунитет.

В августе 1990 года в Вашингтоне состо-  
ялся I Всемирный конгресс, посвященный  
чесноку. Выступивший на нем профессор  
Эрик Блох из Государственного университе-  
та Нью-Йорка, в частности, сказал: «В соста-  
ве чеснока по крайней мере 100 серосодер-  
жащих компонентов, и все они обладают  
особыми целебными свойствами. Однако в  
состоянии покоя они проявляют нулевую ле-  
чебную активность. Но если чеснок поре-  
зать, разрушится его структура и все состав-  
ляющие немедленно активизируются. В ре-  
зультате получается целый ряд удивитель-  
ных целебных веществ».

Подобными свойствами обладают и дру-  
гие овощи, тоже имеющие в своем составе  
биологически активные серосодержащие  
вещества. Это белокочанная и брюссель-  
ская капуста, кресс-салат, репчатый лук, лук-  
порей, редис, репа, редька, хрен, горчица,  
горький перец. Иными словами, любые ово-  
щи, которые заставляют лить слезы, когда их  
режут, или «царапают» вкусовые бугорки на  
языке, богаты веществами, уменьшающими  
восприимчивость к заболеваниям.

Я, например, в супы, борщи в любое время  
года кладу черную редьку или репу — получа-  
ется необыкновенный, ни с чем не сравнимый  
вкус. В вареном виде редьку с удовольствием  
будут есть и дети. А детей, живущих летом на  
даче или в деревне, надо приучать грызть мо-  
лодую репу — и вкусно и полезно.

Взрослым же предлагаю делать салат  
«Освежающий». Небольшая редька, мор-  
ковь, яблоко, 3-4 зубчика чеснока, четверть  
лимона, пол чайной ложки сухой лимонной  
цедры (или свежая цедра от четвертинки ли-  
мона), морская соль по вкусу.

Редьку, морковь, яблоко натереть на мел-  
кой терке. Перемешать и добавить толченый  
чеснок и цедру. Выжать в салат сок лимона,  
снова перемешать и слегка посолить. ■

Приятного аппетита  
и крепкого иммунитета!



Александр Жилев

## МЫСЛИ НА БЕГУ

**Бег трусцой — прекрасная тренировка для всего организма, считает мастер спорта, бывший самбист Александр Жилев. Особенно если проводить беговые тренировки на росистом лугу и сочетать их со специальными упражнениями, а закончить — дачной страдой. Его многолетний опыт и размышления о здоровье будут полезны многим читателям, в том числе и начинающим бегунам. А начинать, по мнению Александра Жилева, никогда не поздно**

### День шестой

Июнь — «румянец» лета, как говаривала моя бабушка. Настоящее царство разнотравья. В моем босоногом детстве утренняя роса обжигала ступни, но странное дело — никогда не становилась причиной простуды. Не было даже слабого намека на нее. Наоборот, от обожженных росой ног загоралось теплом все тело, и это жжение осталось в памяти как соприкосновение с первородными силами Земли, одаривающими организм здоровьем.

Теперь вокруг меня не привольные луга, а сплошные садовые участки. Но и это огромное благо для горожанина. Я никогда не отказываю себе в удовольствии потоптаться утром по росистой траве. А недавно, выбирая маршрут для летнего бега, нашел-таки заросшую луговину. И вот бегу по ней босиком, стараясь взять для здоровья все, чем богато наше подмосковное разнотравье. Сегодня моей сверхзадачей будет тренировка суставов...

*Продолжение. Начало в № 1-5 за 2007 г.*



Бич возраста — суставы. Или наоборот, возраст — бич суставов. Но мне повезло. Заложенному с детства образу жизни и тренировкам самбо я обязан тем, что до своих 67 лет не испытывал с ними проблем. А ведь суставы — это сложные биомеханизмы, причем очень уязвимые, поскольку на их состояние могут влиять разные факторы. Известно, что к заболеваниям суставов приводят и ошибки в питании, и физические перегрузки, и травмы, и инфекция, и переохлаждение. К этому перечню я могу добавить еще один фактор риска — плохая координация движения. Поэтому, чтобы сохранять суставы здоровыми, надо не только каждый день разрабатывать их, но и постоянно тренировать вестибулярный аппарат — капризный орган равновесия.

Космонавты тренируют вестибулярный аппарат на специальных центрифугах. У самбистов совершенствование его функции входит в разминочный комплекс. Не помню тренировки, чтобы знаменитый самбист А.А.Харлампиев, занимавшийся с нами, хоть раз не упомянул о «полукружных каналах», составляющих основу вестибулярного аппарата. Чувству равновесия наш тренер придавал огромное значение. «Понаблюдайте за кошкой», — частенько советовал он.

Уж за кем за кем, а за кошкой я наблюдал немало. Был у меня в детстве друг по имени Барсик. Шкала настроений у него была внушительной — от умиротво-

ренности до озлобленности. Правда, последнее случалось обычно тогда, когда я надоедал ему своими «опытами».

Мы вдвоем любили поваляться на русской печке. Я читал, Барсик мурлыкал или дремал. Но мне не давал покоя вопрос: почему кошка, падая с любой высоты, приземляется на все четыре лапы. Мне казалось, что Барсик в состоянии на этот вопрос ответить. Я начинал потихоньку подталкивать его к краю печки. Он, слегка сопротивляясь, недовольно спрыгивал на пол, а потом вновь забирался ко мне. Спрыгивал, а не падал. А если заставить его упасть?.. Я подхватывал кота под живот и, вывесив над полом, убирал руку. Результат тот же — приземление на четыре точки. Из любого положения он успевал вывернуться, чтобы оказаться на земле в одной и той же устойчивой позе. Я даже видел, как, падая с печки вниз спиной, Барсик все равно приземлялся на все четыре лапы. Так что работу вестибулярного аппарата кошки я изучил наглядно и с успехом применял свои знания на практике — на самбистском ковре.

Конечно, тренировать вестибулярный аппарат можно и на лугу, во время привычной пробежки трусцой. В лесу это делать труднее: тропинка узкая, если занесет — врежешься в дерево или в сучках запутаешься. А тут — раздолье...

Первым делом выполняю вращения на бегу. Это своего ро-



да «центрифуги», создающие сбой в работе вестибулярного аппарата за счет центробежной силы. Пусть эта сила небольшая, но и она способна вывести тело из равновесия. Чтобы этого не случилось и чтобы не закружилась голова, начинать надо с малой скорости вращения, постепенно ее увеличивая.

Итак, бегу по росистой луговине и, не останавливая движения, начинаю «выписывать круги» вправо. Всего-то 10-15 метров, а как закрутило. Отвык от таких упражнений. Стараюсь делать шаги пошире и одновременно разворачивать носки, чтобы заодно и суставы тренировались, но такая техника годится не для всех. Менее подготовленным советую делать круги семенящим или приставным шагом. Закончив круговое движение в правую сторону, «раскручиваюсь» таким же образом (и столько же раз) в левую.

О повышении тренированности вестибулярного аппарата можно судить по ощущениям в момент смены направлений вращения. Сначала, как правило, «центробежка» тебя чуть ли не опрокидывает, а потом практически не обращаешь на нее внимания, даже при самой малой паузе между сменой направлений вращения.

Закончив вращения, бегу спиной вперед. Без привычки, мягко говоря, некомфортно. Но нетрудно: держи перед глазами какую-нибудь точку для ориентировки и двигай пятками вперед.

Теперь можно поскакать на одной ноге, шагов через 10-15 меняя ногу и с удовольствием ощущая, как благодарно воспринимают нагрузку мышцы.

Снова «центрифуга», только теперь — в глубоком приседе. Передвигаюсь «гусиным» шагом с вращением вправо, потом влево. Для начала раз по десять. А вообще-то — по самочувствию, но обязательно одинаковое число раз в каждую сторону.

Из позиции «гусиного» шага пружинисто подпрыгиваю, выпрямляя ноги, и приземляюсь, развернувшись в воздухе на 180 градусов. Сначала это упражнение покажется трудным, но все поддается тренировке.

Бегу на носках в свободном темпе. Это лучшая тренировка для мышц стопы — настоящая атака на плоскостопие. Заодно и икроножные мышцы работают.

Конечно, совсем не обязательно включать в пробежку все эти упражнения. Лучше осваивать их по очереди.

...Выбегаю с луговины на твердую тропинку и меняю технику бега. Самое время вспомнить о вибрационных и ударных нагрузках. Вместо мягкого переката с пятки на носок ударяю всей подошвой о землю. За счет гидродинамического удара в жидкостных средах организма тренируются сосуды всех калибров, укрепляются их стенки.

И снова — мягкая «трусца», переходящая на шаг. Та-ак... Успокоить дыхание. Привести в норму пульс. И — под душ...



А впереди меня ждет сладкая каторга дачной жизни, в которой я признаю только ручной труд — по-настоящему укрепляющий организм и предохраняющий его от «болезней цивилизации».

С детства «подсев» на тяжелый физический труд, я не в силах соскочить с этой «иглы» и сейчас. Даже в самбистском прошлом не признавал занятий в душных тренажерных залах — и скучно, и не полезно. А теперь моим многофункциональным тренажером стала дача: именно она обеспечивает мне нагрузку, которую требует организм и которую я могу дозировать по своему желанию.

Еще живя в родительском доме, чтобы развить мышцы спины и плечевого пояса, я взял за правило носить воду с колодца, держа полные ведра в широко раскинутых руках. Натренировавшись как следует под руководством бати, мог преодолевать расстояние от колодца до дома (примерно 100 метров) без отдыха. Непосвященным этот трюк казался легко выполнимым, но без тренировки никто не мог повторить его. Я же довел его, можно сказать, до совершенства. Мало того что руки с ведрами держал «по струнке», еще и ведра набирал до самых краешков и ни капли по дороге не проливал. Таким шиком славились деревенские женщины, умевшие с удивительной плавностью и чувством равновесия нести на коромысле полнехонькие ведра с водой и не расплескивать их. Я

делал то же самое, но без коромысла. Кроме приличной физической нагрузки я получал эстетическое наслаждение: и полезное дело делаю, причем по-новому, и продолжаю народные традиции.

В каждом деле нужна сноровка, наработанный опыт. Помню, приехал я в майские праздники из Москвы к родителям уже кандидатом в мастера спорта, в отличной спортивной форме. Наметил участок, на котором планировалось посадить картошку. Прикинул, сколько времени мне на него потребуется. Приступил. Тут из соседнего села пришла родственница, на 16 лет меня старше. «Саш, не помочь ли тебе?» — спрашивает. Я лишь снисходительно усмехнулся. «Помоги, Нюра, помоги», — обрадованно вмешалась мама. И сухонькая, какая-то воздушная, тетя Нюра тоже взяла лопату...

Я пахал, как молодой бык, высоко поднимая лопату и азартно опрокидывая сидящие на ней пласты, потом старательно разрубал их. Мне было жаль тетю Нюру, которая размеренно, методично, почти не поднимая лопаты, в одном спокойно-привычном темпе двигалась и двигалась спиной вперед, оставляя за собой темнеющий участок перевернутой и измельченной земли. Но через пару часов я с ужасом обнаружил, что едва одолел две трети своей полосы, а тетя Нюра свою закончила и с искренней озабоченностью осведомилась, не устал ли я с непривычки-то, не



помочь ли мне. «Ну как, спортсмен, доползем нынче до финиша-то?» — раздался у меня за спиной зычный голос бати...

Долго жизнь учила меня оценивать нагрузки, взвешивая реальные возможности организма. Осознание этого пришло только теперь, когда азарт стал уступать мудрости слабеющего организма. Вот тогда-то я и сформулировал для себя несколько правил «дачного каторжанина».

1. Не форсируй работу, от которой отвык, даже если она тебе хорошо известна.

2. Гонор — в сторону. Никаких «еще немного, еще чуть-чуть». Даже если до желаемого результата остается самая малость. Даже если в минувшем году ты одолевал эту малость без труда.

3. Перед началом любой работы не посчитай за труд сделать несколько разминочных упражнений: наклоны вперед-

назад, влево-вправо, вращения — головой, плечевым поясом, тазом. И обязательно — приседания.

5. При длительной работе на корточках избегай резких подъемов. Из положения согнувшись выпрямляй спину медленно.

6. Лучше работай на коленях (на резиновом коврике), чем на корточках, чтобы не пережимать кровеносные сосуды. При этом не забывай про перерывы. Самая правильная поза — «промежуточная»: одну ногу поставить на колено, а другую, согнутую почти под прямым углом, — на ступню. Положение ног желательно время от времени менять.

7. Не забывай, что ласковые объятия солнца очень коварны.

Этим правилам я неукоснительно следую, чтобы сладкая каторга не превратилась в горькую. ■



Весь рабочий инвентарь, и особенно лопату, легко превратить в спортивные снаряды. Об этом — в следующем номере



# Как проверить зеницу ока?

## Домашняя диагностика

Через глаза к нам поступает почти 90% информации об окружающем мире. А значит, относиться к «зенице ока» надо особенно бережно. К сожалению, мы не всегда об этом помним. Между тем есть простые, но весьма информативные тесты для анализа состояния глаз в домашних условиях

### Как влияет на глаза длительная нагрузка?

Отвечать нужно только «да» или «нет».

1. Возникает ли к концу дня ощущение усталости глаз?
2. Беспокоит ли чувство жжения, «песка» в глазах?
3. Бывают ли слезотечения?
4. Замечаете ли вы покраснение глаз?
5. Испытываете ли трудности фокусировки?
6. Появляются ли иногда пелена, туман перед глазами?
7. Бывает ли кратковременное двоение в глазах?
8. Беспокоит ли боль в висках?
9. Отмечается ли тяжесть в глазах?

Если вы ответили положительно на любые два-три вопроса, ваши глаза испытывают утомление средней степени.

Положительный ответ на четыре вопроса и более свидетельствует о наличии хронического утомления глаз. Чтобы избежать серьезного снижения остроты зрения, вам срочно необходима соответствующая профилактика.

### Острота зрения

Важнейший показатель состояния зрительной системы — острота зрения. Для ее определения на белом листе бумаги напишите



любые буквы размером 7x7 мм, установите его на уровне глаз и отойдите на 5 м. Если с этого расстояния вы хорошо видите и различаете нарисованные буквы, то острота зрения у вас равна 1,0. Если буквы видно плохо, определите то расстояние, с которого буквы будут видны хорошо. Чтобы в этом случае подсчитать показатель остроты зрения, нужно это расстояние (в метрах) умножить на 0,2. Например, если вы начинаете хорошо различать буквы с расстояния 4 м, острота вашего зрения будет равна 0,8 ( $4 \times 0,2$ ).

### Бинокулярное зрение

В норме человек обладает бинокулярным зрением, то есть изображение воспринимается одновременно двумя глазами как единый объемный образ. Проведя несложный функциональный тест, можно определить состояние своего бинокулярного зрения. Для этого, направив взгляд на любую точку вдали, слегка надавите пальцем на один глаз кверху через нижнее веко, наблюдая, что произойдет с изображением. Если бинокулярное зрение у вас не нарушено, то в этот момент зрительный образ раздваивается и одно изображение уходит вверх. После прекращения давления все встает на свои места.

Если же изображение не двоится — характер зрения монокулярный, то есть функционирует только тот глаз, на который не оказывали давления. При сме-

щении (без двоения) одинарного изображения зрение также монокулярное, но работает глаз, на который надавили, другой же не участвует в зрительном процессе.

### Угол поля зрения

Еще один важный показатель — угол поля зрения, то есть тот сегмент пространства, который видим глазом при прямом взгляде на неподвижную точку. Для определения наружной границы поля зрения правого глаза зафиксируйте взгляд на точке, расположенной на уровне глаз.левой рукой прикройте левый глаз, а правую руку вытяните вперед, совмещая поднятый вверх большой палец с точкой фиксации взгляда правого глаза. Затем правую руку отведите (не сгибая) в сторону правого виска, продолжая фиксировать правым глазом точку, расположенную прямо. При этом боковым зрением правого глаза следите за положением большого пальца руки до момента его исчезновения из поля зрения. Если в этот момент правая рука располагается под прямым углом к направлению взгляда, то наружная граница поля зрения находится в пределах нормы. Если же этот угол меньше, наружная граница сужена.

Чтобы проверить внутреннюю границу поля зрения, из того же исходного положения (левый глаз прикрыт) вытянутую вперед правую руку (большой палец поднят вверх) отводите влево, в



сторону носа. Смотрите прямо, но боковым зрением правого глаза следите за большим пальцем руки вплоть до его исчезновения из поля зрения. Как только это произойдет, остановите движение руки и посмотрите правым глазом в сторону носа. Если из-за переносицы вы почти или совсем не видите палец, то внутренняя граница поля зрения у вас нормальная. Если же палец из-за переносицы виден хорошо, внутренняя граница поля зрения сужена.

### **Внутриглазное давление**

Здоровый глаз человека имеет относительно постоянное внутриглазное давление, регулируемое величиной притока и оттока внутриглазной жидкости. Его точные цифры можно узнать в кабинете врача-офтальмолога, где внутриглазное давление измеряют специальным прибором — глазным тонометром. Этот важный показатель можно определить и самостоятельно, наощупь. Естественно, данный способ не претендует на абсолютную точность, но в первом приближении, для самопроверки, он вполне подойдет. Для этого просто надавите пальцем через веко на глаз, чтобы ощутить степень его твердости. Если ваш палец ощущает под веком упругий шарик, который слегка деформируется под действием давления, ваше внутриглазное давление в норме. Если под пальцем вы чувствуете

ление, скорее всего, повышено. Когда же палец как бы «проваливается», не чувствуя никакого сопротивления, это свидетельствует о низком внутриглазном давлении.

### **Возрастная макулярная дегенерация сетчатки**

В пожилом возрасте причиной ухудшения зрения часто бывает возрастная макулярная дегенерация сетчатки. Поэтому, чтобы вовремя выявить эту патологию, по достижении 60-летнего возраста необходимо хотя бы раз в неделю проверять свое зрение с помощью специальной тест-сетки, предложенной швейцарским офтальмологом М. Амслером.

Поместите сетку на удобном для чтения расстоянии. Если вы пользуетесь очками, наденьте их. Прикройте левый глаз, а правым посмотрите на точку в центре сетки и ответьте на следующие вопросы.

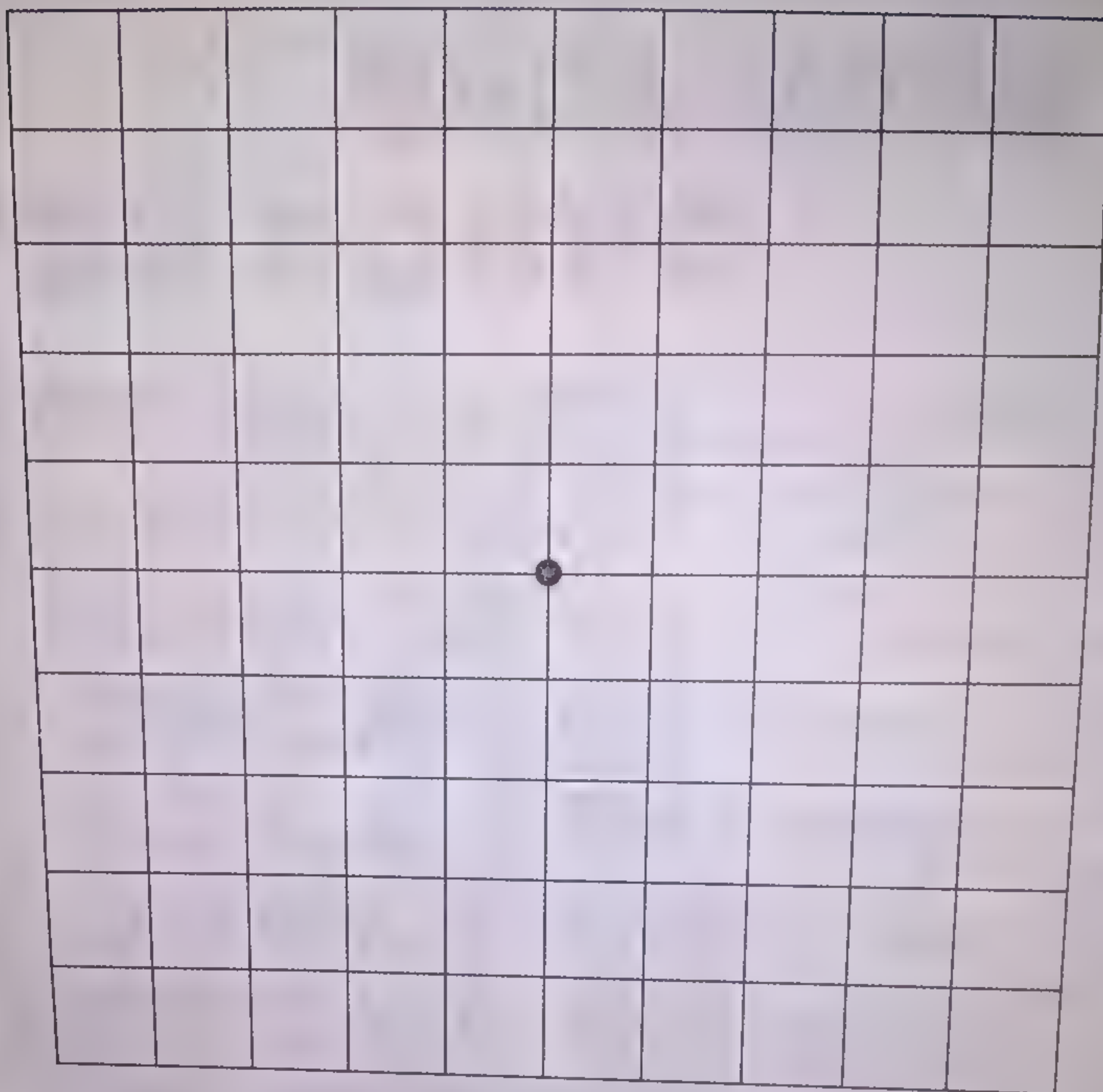
1. Видите ли вы все четыре угла сетки, не отрывая взгляда от точки?
2. Все ли линии кажутся вам прямыми и непрерывающимися?
3. Видите ли вы белые точки, появляющиеся и исчезающие в пересечениях?

Затем повторите тест, прикрыв правый глаз.

Если на все вопросы вы ответили положительно — ваши глаза в порядке. Если же линии кажутся волнистыми или искривленными, вам необходимо обратиться к врачу для более детального обследования.



## Тест-сетка М. Амслера



### Грозит ли вам катаракта?

Чтобы в домашних условиях узнать, грозит ли вам катаракта, можно воспользоваться простым приспособлением — диафрагмой Шейнера. Ее легко изготовить самостоятельно. Возьмите небольшой лист черной бумаги или алюминиевой фольги и обычной иглой сделайте в нем два отверстия на расстоянии 4-5 мм друг от друга. Затем поднесите его к глазу и посмотрите одновременно через оба отверстия на любую равномерно освещенную поверхность. Если вы видите два кружка, вну-

три которых заметны темные пятна, это свидетельствует о наличии органических помутнений оптических сред глаза, то есть начинающейся катаракты.

Домашняя диагностика — вещь полезная. Она помогает вовремя выявить какие-то неполадки и своевременно принять меры. Но надо отдавать себе отчет: она не заменяет консультации врача. Если приведенные в этой статье тесты вызвали у вас подозрение, не откладывайте визит к окулисту. ■



Галина Андреева

# В МОЕМ ДОМЕ ОЧКОВ НЕТ

Галина Викторовна Андреева — удивительная женщина. На своем собственном опыте она доказала, что любой человек, если проявит достаточное упорство, сможет преодолеть свои болезни. Даже те, которые не поддаются традиционному лечению. В апрельском номере Галина Викторовна рассказала, как она лечила межпозвонковую грыжу, сегодня речь пойдет о восстановлении зрения



## Теория доктора Бейтса

После 40 лет я стала замечать, что глаза при чтении быстро устают, мне приходилось часто щуриться и напрягать их, чтобы рассмотреть буквы. Выяснилось, что у меня появилась дальнозоркость — 1,5 диоптрии. Врач объяснила мне, что это возрастное явление и что вскоре мне потребуются очки. С очками я не торопилась, но вопрос о них снова всплыл через 15 лет, когда я записывалась



на курсы вождения. При проверке зрения оказалось, что дальнозоркость у меня увеличилась до 2,5 диоптрий, и к обучению меня допустили при условии, что я буду водить машину в очках. Не знаю, как другие к ним привыкают, мне очки очень мешали, и я решила попробовать обходиться без них.

Стала изучать строение глаза, чтобы понять причины глазных болезней и возможности восстановления зрения. Изучала и специальную медицинскую литературу, и разнообразные альтернативные методики. Наиболее убедительной мне показалась система восстановления зрения при близорукости и дальнозоркости, предложенная американским офтальмологом У. Бейтсом.

Известно, что причиной близорукости (миопии) и дальнозоркости (гиперметропии), в том числе и старческой (пресбиотии), является изменение формы хрусталика, а форма меняется из-за слабости или излишнего напряжения глазных мышц. При близорукости хрусталик чрезмерно удлиняется, поэтому лучи света не достигают сетчатки, фокусируются перед ней. В результате затруднено видение удаленных предметов. При дальнозоркости хрусталик, наоборот, укорачивается, поэтому лучи света фокусируются позади сетчатки. В результате затруднено видение близких предметов.

Попробуйте провести такой эксперимент: осторожно паль-

цем надавливайте на глазное яблоко снизу, сбоку и сверху. Вы заметите, что при нажатии на некоторые точки острота зрения повышается. Это так называемые астигматические точки, подтверждающие, что, если бы оптическая система глаза функционировала нормально, глаз видел бы хорошо. Просто нужно обеспечить фокусировку изображения строго на сетчатке глаза. Согласно Бейтсу, для того чтобы восстановить форму хрусталика, надо расслабить перегруженные мышцы глаза и натренировать слабые.

### Нужны ли глазам костыли?

Бейтс называл очки костылями для глаз. Если носить их постоянно, говорил он, то глазные мышцы перестают работать, так как изображение за них фокусируют линзы. В результате мышцы ослабевают еще больше. Вот почему зрение, поддерживаемое очками, будет снижаться, а очки будут требоваться все более сильные. В тех случаях, когда без них обойтись нельзя, Бейтс советовал пользоваться очками, не адекватными потере зрения (на 1,5-2 диоптрии меньше), чтобы заставить глазные мышцы работать. И носить их советовал не постоянно, а только при необходимости.

Усвоив этот вывод, я решительно отказалась от очков и принялась за восстановление зрения. Я поняла, что заботиться о своем зрении, ухаживать за



глазами надо ежедневно в течение всей жизни. Это должно войти в привычку так же, как умывание, чистка зубов, мытье и расчесывание волос. Более того, глаза нужно любить — нежить, подпитывать, давать возможность отдыхать и расслабляться, а уж потом просить работать. Тогда они будут служить верой и правдой.

Спешу обрадовать читателей: зрение можно восстановить в любом возрасте. Пример — хирург Федор Григорьевич Углов, который более полувека носил очки, а после того как ему исполнилось 90 лет, восстановил зрение путем тренировок. Сейчас ему 103 года, в очках он не нуждается, продолжает учить студентов, пишет книги, ездит по стране, ведет здоровый образ жизни.

### **Комплексный подход**

Глаза — один из органов цельной системы нашего организма. И потому отдельно глазами заниматься нет смысла, здесь требуется комплексный подход. Система, помогающая улучшить зрение и не допустить развития глазных болезней, включает четыре главных компонента:

- ♦ правильное питание;
- ♦ очищение организма (кишечника, печени, почек, крови, лимфы, суставов и т.д.);
- ♦ упорядоченный режим жизни (чередование работы и полноценного отдыха);
- ♦ гимнастику для всего тела и специальную — для глаз.

### **Очищение организма**

Если говорить об очищении организма, то я перепробовала на себе самые разные методы — с клизмой и без нее, с солью, отварами трав, растительным маслом, голоданием. В итоге выбрала естественную фруктово-овощную диету, которая прекрасно очищает кишечник, сосуды. В течение 10 дней каждый квартал питалась преимущественно живыми овощами и фруктами, выращенными в нашем регионе. Это яблоки, груши, морковь, свекла, капуста, репа, редис, топинамбур, тыква, свежая зелень — все с огорода. (Исключение составляет картофель.) Иногда добавляла к ним бананы и цитрусовые. Варила каши из всех злаков. Исключила хлеб, сахар, жиры, рыбу, мясо, молоко. Пить при этом надо только чистую воду — 1,5-2 л в день. Соки тоже пила, но не покупные, а свежавыжатые.

Питаясь таким образом, я не испытывала никакого голода, организм работал отлично. Теперь такое очищение я провожу каждый сезон.

### **Гигиена глаз**

Каждый раз при умывании я наливаю в чашку охлажденную в холодильнике до 8-10°C кипяченую воду и брызгаю ею несколько раз в открытые глаза. Потом надо проморгаться, но глаза при этом не тереть.

2-3 раза в неделю я делаю контрастный компресс для глаз. В одну чашку наливаю терпимо



горячую кипяченую воду, в другую — холодную, из холодильника (она должна быть не теплее 10°C). Беру две хлопчатобумажные или льняные салфетки. Очищаю лицо, чтобы на нем не осталось косметики. Закрываю глаза, расслабляю мышцы. Отжав горячую салфетку, кладу ее на закрытые глаза, держу 5-10 секунд. Убираю и сразу кладу на закрытые веки отжатую холодную салфетку тоже на 5-10 секунд. Меняю контрастные компрессы 3-4 раза, после чего глаза прикрываю теплыми ладонями на 3-5 минут — так они отдыхают и расслабляются. Такую процедуру всегда полезно делать, когда глаза устали. Тем самым хорошо укрепляется кровеносная система глаз.

#### *Расслабление глаз*

Это упражнение на расслабление глаз называется пальмингом. Делать его можно сколько угодно часто. Устройтесь поудобней, локти поставьте на стол, спина прямая.

Потрите ладони друг о друга до ощущения тепла. Перекрестив пальцы, сложите ладони лодочкой и расположите их напротив закрытых глаз (чтобы основания мизинцев находились на переносице, а кончики скрещенных пальцев — на лбу). Тепло рук наполняет глаза, мышцы расслабляются. Постарайтесь расслабить мышцы лба, всего лица. Разомкните зубы, язык пусть будет в «подвешенном» состоянии.

Вспомните в этот момент что-то приятное и «наполните» глаза добротой и хорошим настроением. Похвалите глаза, сделайте им несколько комплиментов. Поверьте, что при таком расслаблении глаз зрение будет становиться все лучше и лучше.

Через 3-5 минут (можно держать и дольше) ладони опустите и еще несколько секунд подержите глаза закрытыми. Медленно откройте глаза и улыбнитесь с радостью, осознавая, что зрение стало лучше!

Пальминг надо делать в течение дня каждый час-полтора, если вы чувствуете усталость глаз при чтении, при работе с компьютером, просмотре телевизора, а также утром, когда проснулись, и перед сном в постели.

#### *Гимнастика для глаз*

Делать ее надо без спешки, медленно, с удовольствием, обязательно после пальминга. Голова и лицо при этом неподвижны, работают лишь глаза. После каждого упражнения быстро и легко поморгать.

1. Посмотреть вверх, потом вниз.

2. Посмотреть как можно дальше вправо, затем влево.

3. Нарисовать глазами циферблат часов, начиная с цифры «12»: сначала по часовой стрелке, подробно отмечая взглядом каждую цифру, затем против часовой стрелки.

4. Провести взглядом по диагонали прямоугольника: из верхнего правого угла в левый нижний.



5. То же — из верхнего левого угла в нижний правый.

6. Нарисовать глазами по часовой стрелке четырехугольник, начиная с верхнего угла.

7. То же — против часовой стрелки.

8. Нарисовать глазами горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) сначала в одну сторону, затем в другую.

9. Нарисовать вертикальную восьмерку в одну и в другую сторону.

Сначала каждое упражнение повторять 2-3 раза, нагрузку наращивать постепенно. Не забывать после каждого упражнения быстро и легко моргать глазами, так как это движение снимает напряжение глазных мышц, в эти моменты они расслабляются. Для разнообразия любые из упражнений можно делать с закрытыми глазами.

Другой вариант — глаза закрыты, глазные яблоки неподвижны, мысленно выполняйте упражнения, фантазируя самые разные движения. Если в это время почувствуете усталость, «песок» или сухость в глазах, остановитесь и сделайте пальминг (3-5 минут). Затем занятия продолжайте. Упражнения для глаз делайте 2-3 раза в день.

#### *Упражнение на фокусировку глаз*

Делать его можно в любом месте и с любым предметом. Например, посмотрите на окно, внимательно рассмотрите его. Затем

30 закройте глаза и вспомните, что

вы видели. Откройте глаза, еще раз внимательно посмотрите на раму, форточку, цветы на окне. Старайтесь увидеть новые детали — узор лепестков, рисунок горшка. Открывайте и закрывайте глаза в течение 2-3 минут.

Глаза должны пребывать в постоянном движении, это их жизнь, здоровье — то есть хорошее зрение. При ходьбе не смотрите себе под ноги — только по сторонам. Учитесь замечать, что находится вокруг вас. Никогда не сидите, уставившись в одну точку — так глаза устают, поскольку одни мышцы длительно расслаблены, а другие напряжены. В итоге это приводит к ухудшению зрения.

#### *«Солнечные» упражнения*

Больше бывайте на солнце. Без надобности не носите защитные очки, ведь глаза тоже испытывают световое голодание, солнечный свет им необходим. Но, с другой стороны, нельзя смотреть прямо на солнце, особенно с 10 до 16 часов. Только утром, когда светило еще не вышло из-за горизонта до половины, можно открытыми глазами встречать его целебные лучи.

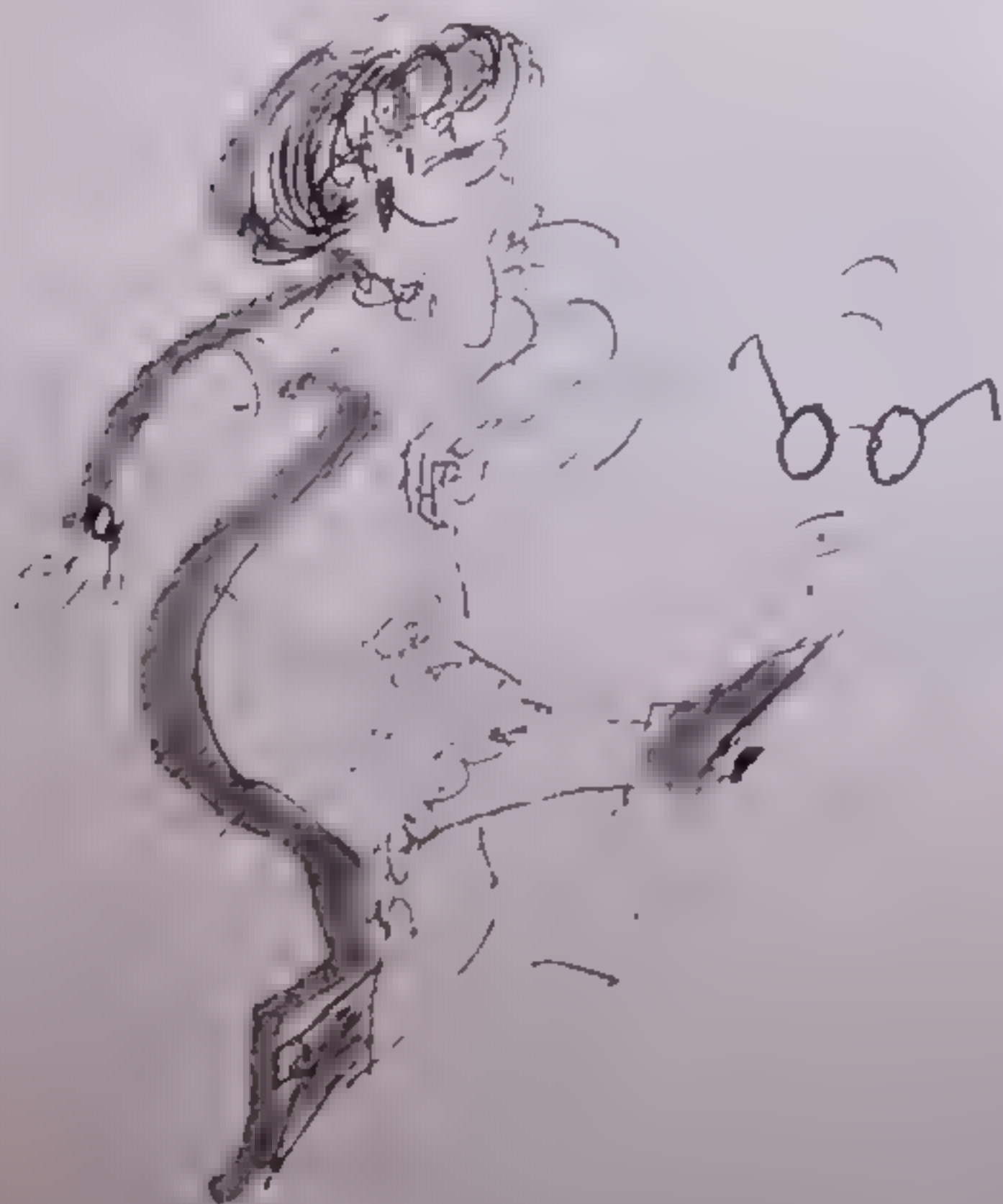
Вот одно из упражнений в солнечный день. Встаньте так, чтобы тень от дома или дерева проходила границей через вашу переносицу (одна сторона лица на солнце, вторая — в тени). Медленно поверните голову, чтобы все лицо оказалось на солнце, и скажите: «Солнце всходит». Если вы без темных оч-



ков, то глаза должны быть закрыты. Затем поверните голову так, чтобы полностью оказаться в тени, и скажите: «Солнце заходит». Выполняйте тренинг 3-5 минут, затем расслабьтесь.

### *Тренировка шейного отдела позвоночника*

Помните, что ослабление зрения обычно сопровождается нарушением осанки: напряжение верхней части спины, плеч характерно для близоруких. Дальнозорким свойственно напряжение в грудном отделе, в области горла и нижней челюсти. Люди с астигматизмом также обычно склонны к нарушению осанки, ведь кривая спина всегда сочетается с плохим зрением. У косоглазых наблюдается нарушение координации движений. Поэтому, заботясь о зрении, нужно



обязательно тренировать позвоночник и следить за правильной осанкой, не сутулиться.

Особенно важна гимнастика для шейного отдела, это помогает обеспечивать приток достаточного количества крови к голове. Поэтому нужно 2-3 раза в день делать упражнения для шеи и плечевого пояса. Эти комплексы всем известны: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Главное требование — все движения выполнять медленно и плавно. После этого по двигать плечами: вверх-вниз, вперед-назад, выполнить круговые движения плечевыми суставами вперед и назад. Можно добавить упражнения для других отделов позвоночника.

Кому-то покажется, что все эти упражнения отнимают слишком много времени и сил, что проще решить проблему зрения с помощью очков или хирургической операции. Что ж, каждый делает свой выбор. Но могу вас уверить: если сделать заботу о здоровье (в том числе и о зрении) привычкой, то самочувствие обязательно улучшится и врач не понадобится. Лично я на поддержание здоровья времени трачу гораздо меньше, чем если бы ходила по поликлиникам. С тех пор как я стала выполнять эти упражнения, прошло шесть лет. Сейчас мне 67 лет, зрение у меня стопроцентное, я прекрасно вижу и вблизи и вдали. Никакой потребности в очках не ощущаю. ■



Вера Козлова

# ЛИЗИН

## ПРОТИВ ГЕРПЕСА

### Эта коварная инфекция

В настоящее время известно более восьмидесяти типов вирусов герпеса, девять из которых могут вызывать заболевания у человека. Некоторые из них встречаются часто, другие реже. Самый распространенный — простой герпес, который может поразить слизистую губ или половых органов, кожу или глаза. Самые «злые» разновидности — герпес-зостер и цитомегаловирус.

Угнездившись в слизистой оболочке рта, простой герпес проявляется язвочками на губах, которые в прежние времена считались безобидным признаком «простуды». Этот тип герпеса встречается у 95% людей. Однако если это заболевание повторяется несколько раз за зиму, надо принимать меры по укреплению иммунитета.

Когда простой герпес, циркулируя в организме, поражает слизистую гениталий, язвочки появляются на половых органах — это тоже свидетельствует о снижении защитных сил организма.

При герпетическом поражении глаз появляются светобоязнь, резь, слезотечение, со временем может снизиться острота зрения, помутнеть хрусталик.

Герпес-зостер вызывает сильнейшие боли (так как он паразитирует на нервных волокнах) и глубокое поражение кожных покровов, особенно часто — в области поясницы.

Цитомегаловирусная инфекция проявляется себя по-разному: у одних она напоминает по симптоматике ОРЗ, у других — воспаление мочевыводящей системы.

**Вирус герпеса, однажды попав в организм человека, поселяется в нем навсегда. Затаившись где-то в периферических нервах, он только и ждет подходящего момента, чтобы напасть с новой силой. Уничтожить вирус герпеса в организме полностью медикам пока не удастся, но можно нейтрализовать его активность**



Вирс герпеса 7-го типа считают возможной причиной заболевания, которое врачи называют синдромом хронической усталости. А недавно открытый вирус герпеса человека 8-го типа относят к возможным возбудителям онкологических заболеваний лимфатической системы.

Сейчас уже доказано, что рецидивирующий (хронический, с повторяющимися обострениями) герпес, где и как бы он ни проявлялся, — сигнал о неблагополучии в иммунной системе. Это должно настораживать, ведь при значительном ослаблении иммунитета организму могут угрожать серьезные заболевания, включая онкологические.

Люди, страдающие герпесом, наблюдаются у разных специалистов: при поражениях кожи — у дерматолога, при стоматите — у стоматолога, генитальный герпес и цитомегаловирусную инфекцию лечат гинекологи и урологи. Получается, что герпесвирусными заболеваниями занимаются все, а конкретно — никто.

#### **Аминокислотная поддержка организма**

Есть ряд препаратов, которыми лечат заболевания, вызванные вирусом герпеса. Одни угнетают активность самого вируса (такие, как ацикловир), другие повышают иммунитет (интерферон). Сравнительно недавно было установлено, что эффект лечения можно повысить с помощью лизина. Эта аминокислота стимулирует выработку в

организме вещества, обладающего высокой антигерпетической активностью. Хотя лизин и не убивает вирус герпеса, но ежедневная «подпитка» этой аминокислотой снимает такие симптомы заболевания, как появление пузырьков на губах или гениталиях.

Аминокислоты — это «исходный материал» для биосинтеза некоторых гормонов, витаминов, медиаторов, пигментов и др. Примерно из двадцати важнейших аминокислот построены все белки. Восемь из них являются незаменимыми: человеческий организм не синтезирует их, а получает с пищей. В число этих восьми аминокислот входит и лизин.

В продуктах животного происхождения (таких, как мясо, молоко, яйца) соотношение аминокислот достаточно хорошо сбалансировано. В продуктах растительного происхождения, например злаковых, ощущается дефицит некоторых аминокислот, особенно лизина. Это важно учитывать всем, а особенно тем, кто придерживается вегетарианской диеты, поскольку дефицит лизина может привести к весьма нежелательным последствиям.

От дефицита лизина особенно страдают дети. Нарушения в организме при недостатке этой аминокислоты выражаются в остановке роста, снижении мышечной массы, а при острой недостаточности возможна гибель организма. Дефицит лизина препятствует нормальному формированию костного мозга. При



его нехватке были замечены также понижение уровня кальция в костях, повреждения твердой ткани зубов, которые восстанавливались с помощью добавления лизина в рацион. Как выяснили исследователи, пожилым людям (в возрасте от 50 до 70 лет), для того чтобы избежать нарушений такого рода, необходимо большее количество лизина, чем молодым.

По рекомендации Международной пищевой и сельскохозяйственной организации (ФАО), потребность взрослого человека в лизине составляет 12 мг/кг в день. Однако в эксперименте, проведенном американскими учеными на 859 врачах-добровольцах, идеальным было признано количество лизина, в 3-4 раза превышающее эту цифру. Часть его мы получаем с пищей, но этого недостаточно.

Заботясь о том, чтобы питание было полноценным, важно учитывать, что при термообработке происходит большая потеря питательной ценности белков. Например, при стерилизации молока, основного поставщика лизина, теряется 10-11% этой аминокислоты. Состав белков обеднен и в кашах «быстрого приготовления», поскольку при промышленном изготовлении этих продуктов злаки предварительно обжариваются.

### **Лечебные свойства лизина**

34 Малоподвижный образ жизни снижает потребность человека в пище как в источнике энергии, но

потребность организма в жизненно важных веществах — витаминах, минеральных веществах, незаменимых аминокислотах — остается неизменной. Без них невозможно нормальное функционирование организма. Вот почему современный человек нуждается в добавках к пище, призванных обеспечить организм всеми необходимыми ему веществами, не нарушая при этом привычную структуру питания.

К счастью, освоен промышленный синтез ряда аминокислот, используемых для обогащения пищи, в частности — лизина. В России этим занимается компания «Аполлукс». Единственная в стране, эта авторитетная фирма получила разрешение Минздрава РФ на производство аминокислоты лизин для фармацевтической продукции и в качестве биологически активной добавки к пище под названием «Лизит» (L-Lysine).

Прием «Лизита» положительно влияет на иммунитет. Лабораторные анализы показывают, что при этом улучшаются определенные показатели состояния и функции иммунной системы, в частности количество и активность нейтрофилов — наиболее многочисленных из белых клеток крови.

БАДы принято делить на две группы: витаминно-минеральные комплексы и парафармацевтики. Первые служат для профилактики заболеваний, вторые оказывают определенное клиническое воздействие. Ами-

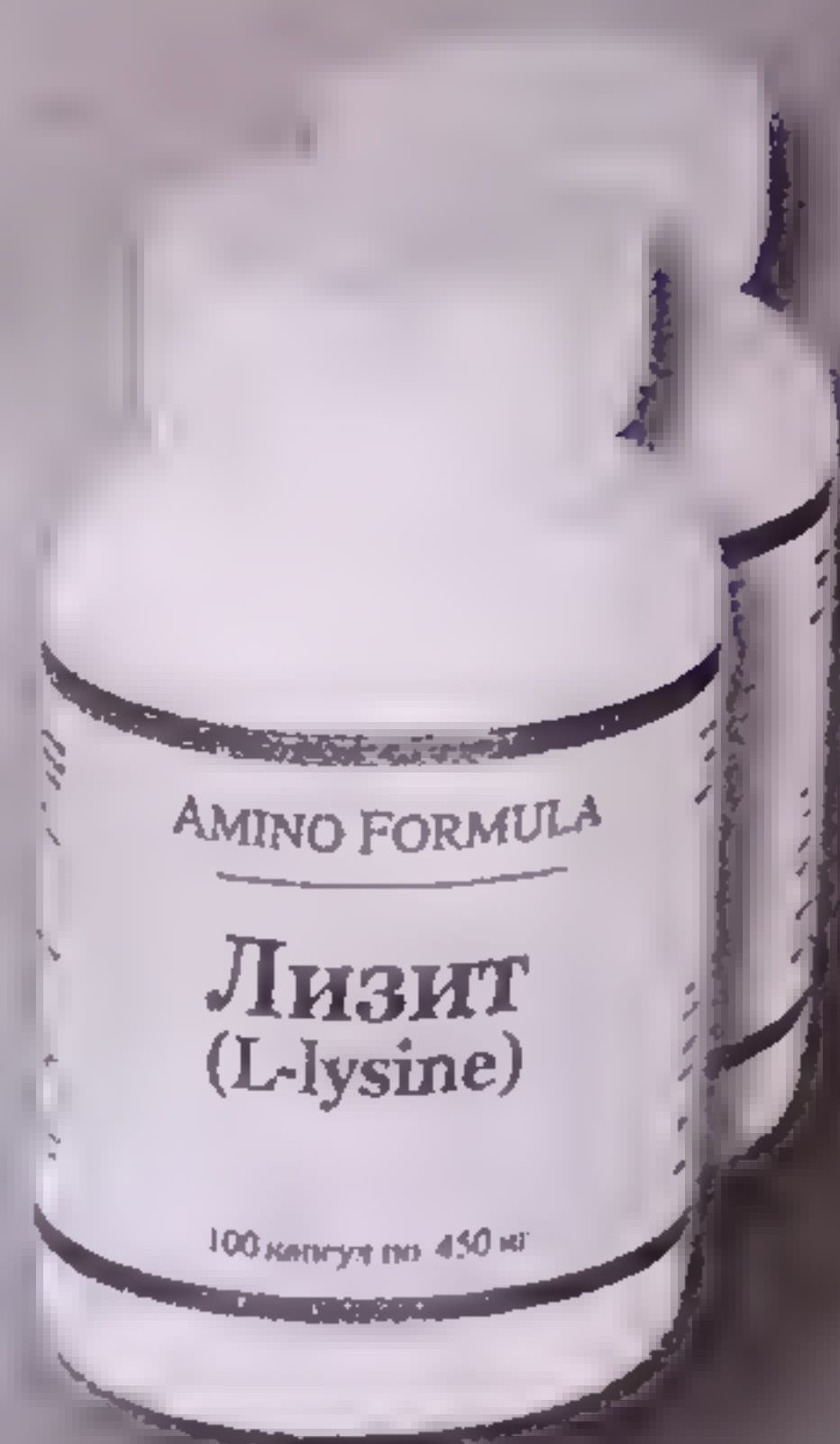


но кислота лизин занимает промежуточное положение. Иначе говоря, она оказывает и профилактическое, и лечебное воздействие при ряде заболеваний. Никаких отрицательных побочных эффектов при ее испытаниях не было обнаружено, что позволяет утверждать, что эта добавка к пище совершенно безвредна для организма.

Особенно хорошо «Лизит» зарекомендовал себя в профилактике рецидивов и лечении герпесвирусных инфекций (в том числе и цитомегаловирусной). Эксперименты показали, что при подключении к обычной терапии (в основном ацикловиром и интерфероном) биодобавки «Лизит» активность герпесвируса снижалась, самочувствие больных улучшалось, проходила слабость, состояние стабилизировалось.

Были проведены и испытания воздействия «Лизита» на иммунитет. У всех испытуемых забирали кровь из вены непосредственно перед приемом препарата и через 21 день, то есть после завершения испытаний. У каждого испытуемого определяли содержание эндотоксинов (ядов, освобождающихся при распаде и гибели микробов) в плазме крови. Как выяснилось, прием «Лизита» приводил к увеличению показателей связывания эндотоксинов лейкоцитами в кровотоке. То есть иммунитет заметно повышался.

«Лизит» рекомендуется принимать при острых и хронических вирусных инфекциях (герпес, гепатит и т.п.), частых простудах, атеросклерозе, остеопорозе, катаракте, а также снижении мышечной массы, замедлении или остановке роста у молодых людей. Кроме того, «Лизит» полезен при повышенной физической и умственной нагрузке. Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность и кормление грудью. □



**ЭФФЕКТИВНАЯ  
ПОМОЩЬ  
ПРИ ГЕРПЕСЕ  
И СНИЖЕНИИ  
ИММУНИТЕТА**

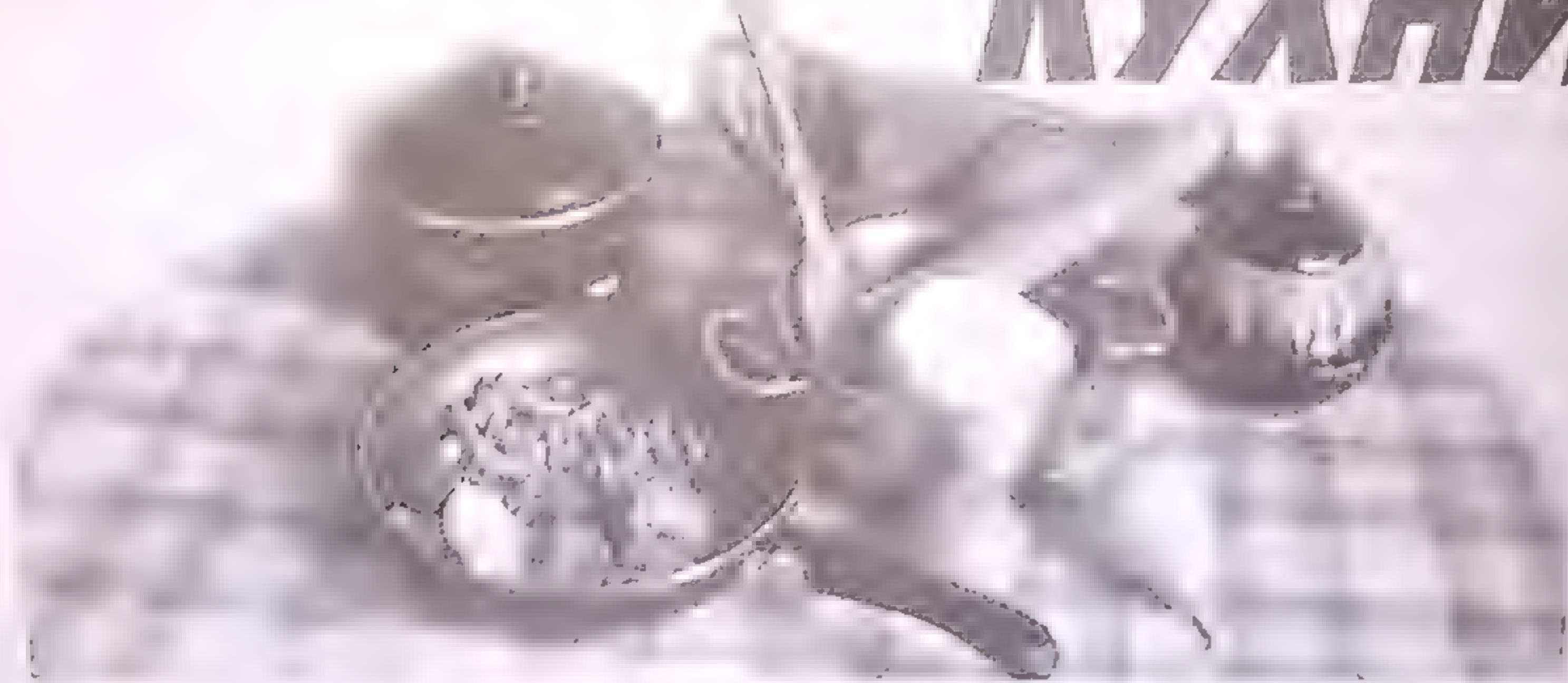
**БАД «ЛИЗИТ»  
(100 капсул по 450 мг)  
можно приобрести  
в компании  
«Аполлукс».  
Контактный  
телефоны:  
(495) 786-27-37,  
981-11-86.  
На летний период  
для подписчиков  
журнала  
«Будь здоров!» —  
специальная цена**

**Свидетельство о  
гос. регистрации  
№77.99.23.3.У.5501.5.05**



Сергей Круть

# ЭКОЛОГИЯ КУХНИ



**Сегодня трудно представить дом современного человека без целого набора средств бытовой химии. Пользуясь ими, мы искренне верим, что поступаем во благо себе и близким. Но верно ли это?**

Прежде чем запустить в производство новое бытовое химическое вещество, его токсичность проверяют на родственных нам подопытных животных. Но все они по-разному реагируют на «химию», что уж говорить о человеческом организме. Недавно в исследовательских целях стали использовать клетки тканей человека, помещая их в питательную среду. Однако полученные результаты не дают точного ответа на то, какие реакции будут происходить в организме в целом. Можем ли мы сами защитить себя от лишнего риска?

## **Чистый воздух**

То, что кухня должна быть чистой, знает каждая хозяйка. Но ведь экологическая чистота и стерильность — не одно и то же. Реклама и хозяйственные магазины предлагают нам широкий выбор эффективных чистящих и моющих средств, но часто этот эффект достигается за счет специальных добавок, увеличивающих риск аллергических реакций. После уборки кухня будет блестеть, но при этом в кухонном воздухе может повыситься содержание хлора и формалина.



По данным Всемирной организации здравоохранения, воздух в наших жилых помещениях в 4-6 раз грязнее уличного по содержанию пыли и микроорганизмов, но главное — в 8-10 раз токсичнее. Специалисты подсчитали: если в течение часа на кухне горят две газовые конфорки, то концентрация вредных веществ превышает допустимую норму в десять раз.

Что же делать? Выход прост: как можно чаще проветривайте помещение, делайте влажную уборку, не увлекайтесь «химией», а для воссоздания здорового микроклимата можно использовать специальные приборы — озонаторы, ионизаторы, увлажнители, воздухоочистители.

Вспомним свои ощущения после грозы. Природа словно провела генеральную уборку: дождь очистил воздух от взвешенных частиц, от пыли, пыли и вредных примесей, а во время электрических разрядов (молний) в воздухе образовался озон, который окислил загрязнители воздуха и нейтрализовал их. Вот отчего так легко дышится после грозы. На этом природном явлении основано действие озонатора. Прибор превращает кислород в озон под действием легкого электрического разряда и воссоздает в помещении такую свежую атмосферу, в которой не только исчезают неприятные запахи, но даже погибают плесень и пылевые клещи. Однако, используя озонаторы, важно не переусердствовать, иначе вместо пользы они могут принести вред. Симптомы передозировки озона — головокружение и сонливость.

При разряде молнии в воздухе образуется не только озон, но и другие электрически заряженные ионы, которые также нейтрализуют атмосферные загрязнения. В домашних условиях эту работу может выполнить ионизатор, уменьшающий количество пыли в помещении в 10-20 раз. Мельчайшие ее частицы электризуются и удаляются из

## **Самый простой очиститель воздуха**

Японские исследователи советуют не выбрасывать пакетики чая после заварки, а раскладывать их в разных уголках квартиры. Оказывается, это прекрасные фильтры-сорбенты. Они способны впитывать в себя значительную часть содержащегося в воздухе формальдегида — вещества, интенсивно выделяемого строительными материалами после ремонта, а также новой мебелью из древесно-стружечных плит. Кроме того, это простой способ устранить неприятные запахи на кухне. Менять пакетики можно раз в две недели.



## Полезная информация

**Если** вы хотите быстро избавиться от запаха табака, развесьте на кухне два-три влажных полотенца.

Неприятный запах из слива кухонной раковины можно устранить, влив туда раствор уксуса (на 1 л теплой воды — 4 ст. ложки уксуса).

Одно из самых пыльных мест на кухне — задняя стенка холодильника, вдоль которой все время поднимается нагретый воздух. Регулярно пылесосьте ее и протирайте влажной тряпкой (предварительно выключив холодильник) — так вы избавитесь от очага распространения пыли.

воздуха. Но надо учитывать, что часть из них оседает на стены, мебель, пол. Поэтому при использовании ионизатора необходимо чаще делать влажную уборку.

В какой-то степени заменить ионизатор могут растения, хорошо очищающие воздух. Цветущая герань на подоконнике не только ионизирует воздух, но и насыщает его эфирными маслами, увеличивающими общую сопротивляемость организма болезням. Ионизации воздуха способствуют деревянные предметы, некоторые камни (например, янтарь), ткани из льна. Но, конечно, эффективность у прибора намного выше.

В городских квартирах воздух обычно пересушен, особенно в холодное время года, когда работает центральное отопление. От этого страдают и кожа, и дыхательная система человека. Улучшить атмосферу поможет увлажнитель воздуха. Его работа основана на эффекте холодного испарения: комнатный воздух, нагнетаемый вентилятором в аппарат, попадает на испаритель, направленный водой, причем одновременно с увлажнением воздуха происходит его очищение. Увлажнитель может работать сутками, не вызывая никаких отрицательных эффектов. Но и этому прибору существует простая, правда менее эффективная, замена. В качестве элементарного увлажнителя можно использовать любую керамическую посуду — наполнить ее водой и поставить на батарею парового отопления.

Что касается воздухоочистителя, то многие путают его с вытяжкой на кухне или кондиционером. На самом деле — это устройство для очистки воздуха, который прогоняется вентилятором через систему фильтров, задерживающих пыль и неприятные запахи. Спрыснув выходное отверстие душистым маслом, можно еще и наполнить помещение приятным ароматом.

Казалось бы, вместо использования приборов, очищающих, увлажняющих и озони-



рующих помещение, можно просто часто его проветривать. Но такой совет трудно дать тем, у кого окна выходят на городские магистрали. Если же под окнами садик или двор, то проветривание — эффективный способ. Правда, только в том случае, если после него температура в комнате снижается хотя бы на один градус. После такого проветривания в воздухе уменьшается концентрация фенола, формальдегида, ароматического углеводорода, выделяемых из строительных материалов, уменьшается и количество болезнетворных бактерий.

Особое внимание следует уделить электробытовым приборам на кухне. Все, что включается в розетку, любой работающий электробытовой прибор, образует вокруг электромагнитное поле. Науке пока не известно, насколько оно вредно для здоровья, но Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что к воздействию этих полей наиболее чувствительны нервная, сердечно-сосудистая, гормональная и репродуктивная системы. Поэтому не включайте все приборы одновременно и старайтесь во время работы наиболее мощных из них (например, печи СВЧ) находиться на безопасном расстоянии (1,5 м).

Некоторые хозяйки из-за тесноты в ванной комнате устанавливают на кухне даже стиральную машину. Но в стиральных порошках используются различные химические добавки, которые могут содержать тяжелые металлы, поэтому машинам для стирки белья не место на кухне, где человек проводит значительно больше времени, чем в ванной комнате.

### **Чистая посуда**

Популярная ныне бытовая химия действительно облегчает уход за грязной посудой, но многие чистящие средства содержат вещества, вредные для здоровья. Что же, возвращаться к способам, которыми пользова-

### **Полезная информация**

*Любые грязные кастрюли хорошо отмоются, если прокипятить в них 2-3 очищенные луковицы.*

*Чугунные сковороды не рекомендуется драить до блеска, лучше их просто мыть. Находящийся на них жир под воздействием высокой температуры полимеризуется и со временем образует тонкую, довольно прочную и трудноудаляемую пленку, по свойствам похожую на тефлоновое покрытие.*



## Полезная информация

**Если** ваша разделочная доска потемнела, протрите ее на ночь уксусом. К утру она посветлеет и будет как новая.

**Чтобы** в чайнике не образовалась накипь, не кипятите в нем воду долго — достаточно дождаться появления пузырьков. Для удаления накипи из чайника прокипятите в нем воду с добавлением уксуса и дайте постоять несколько часов. Накипь станет рыхлой, раскрошится и легко смывается.

лись наши бабушки? Если хотите не навредить своему организму, пожалуй, придется. Уксус, пищевая сода, соль, нашатырный спирт, даже картофельная и яблочная кожура вполне могут соперничать с современными моющими средствами. Конечно, не в скорости очистки, а в ее экологичности.

Хромированные детали холодильников, кухонных комбайнов, тостеров и других бытовых приборов хорошо очищаются пищевой содой. Металлическую посуду можно очистить, залив в нее горячую воду с содой и протерев через полчаса жесткой мочалкой. Подгоревшее дно кастрюль и сковородок легко очищается, если на дно насыпать слой соли и залить небольшим количеством воды. Для тефлоновой посуды моющих средств вообще не требуется, она довольно легко очищается специальными мочалками и водой.

А теперь поговорим о самой посуде, вернее о тех материалах, из которых она изготовлена.

С алюминиевой посудой давно пора расстаться, ей не место на наших кухнях. Ионы алюминия, попадая в организм человека, способны заменять ионы кальция, который, как известно, является строительным материалом для костной системы. Даже птицы не могут вывести птенцов в местностях, где в почве переизбыток алюминия, так как скорлупа яиц ломается до срока, и все оттого, что в ней мало кальция и много алюминия. А по некоторым данным, регулярное попадание в организм ионов алюминия может провоцировать развитие болезни Альцгеймера.

Специалисты рекомендуют быть осторожными и в использовании тефлоновой посуды. Американские ученые обнаружили в крови 90% жителей США особую кислоту С-8, входящую в состав тефлона. Эта кислота может спровоцировать повышение в крови уровня холестерина и триглицеридов, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Какая же посуда считается наиболее приемлемой с точки зрения экологов? Проверенные временем чугунные сковородки, эмалированные кастрюли и современная стеклянная и керамическая огнеупорная посуда.

### Чистые продукты

Давно известно, что в овощах и фруктах могут накапливаться нитраты, если эти продукты выращены на почвах, перенасыщенных азотистыми удобрениями. Нитраты опасны тем, что под воздействием микрофлоры кишечника они преобразуются в нитриты, которые лишают гемоглобин крови способности переносить кислород, что в свою очередь затрудняет дыхание клеток и приводит к их преждевременной гибели.

Больше всего нитратов накапливается в свекле, капусте, моркови, огурцах, салате, редисе, сельдерее, укропе, петрушке, арбузах и дынях, а меньше всего — в баклажанах, помидорах и репчатом луке. И в самих овощах нитраты распределяются неравномерно. На избыток нитратов в моркови, например, указывает характерная беловатая сердцевина. Особенно много их скапливается у корня и в черенках ботвы. Поэтому морковь и свеклу обрезайте с обоих концов, у капусты не используйте кочерыжку и верхние листья. У огурцов обязательно срежьте заднюю часть, у петрушки и укропа берите только листики, а не толстые стебли.

В зависимости от сезона концентрация нитратов в овощах меняется. Самый опасный период — весна. Именно в ранних овощах наибольшее количество нитратов. Зато в перьях раннего лука, чеснока и листьях щавеля нитратов нет, поэтому весной, а также в июне их можно есть без всякой опаски.

Что касается картошки, то старая менее вредна, чем молодая. Если она хорошо перезимовала и не испортилась, не покрылась пятнами — значит, нитратов в ней мало. По-

### Полезная информация

*Упаковки из цветного пластика содержат красители, которые при длительном и неправильном хранении могут проникать в их содержимое. Поэтому воду и другие напитки лучше приобретать в прозрачной пластиковой упаковке.*



## Талая вода

При приготовлении пищи, особенно для маленьких детей, лучше использовать талую воду. Делают ее так. Остывшую кипяченую воду помещают в морозильную камеру. Через час образовавшийся на ее поверхности лед удаляют, а остальную воду снова морозят. Через 8-10 часов лед растапливают без нагревания и используют для приготовления пищи.

зеленевшую картошку выбрасывайте без колебаний: в ней накопилось ядовитое вещество — соланин.

Квашеная капуста и соленые огурцы практически безвредны — вся «химия» из них уходит в рассол и обезвреживается.

Хорошо промытые овощи теряют десятую часть нитратов. Выдержка овощей 2-3 часа в подсоленной воде удалит еще десятую часть. При варке овощей часть нитратов разлагается, часть переходит в водный раствор. Большая часть нитратов уходит в воду в первые 15 минут. Поэтому можно, доведя овощи до полуготовности, слить воду, залить их свежим кипятком и доваривать в нем. Некоторые диетологи советуют готовить супы из предварительно сваренных овощей. При таком способе готовки нитратов в овощах практически не остается. Кстати, готовка овощей в алюминиевой посуде ускоряет переход нитратов в опасные для здоровья нитриты.

## Чистая вода

Несмотря на уверения специалистов о высоком качестве водопроводной воды, ее лучше использовать только после кипячения. Даже если поверить, что ее действительно прекрасно очищают, от станции очистки до кранов в наших квартирах вода проходит многие километры трубопроводов, находящихся в эксплуатации, как правило, не один десяток лет. Кроме того, в большинстве случаев воду хлорируют. Поэтому водопроводную воду перед употреблением желательно пропускать через надежный домашний фильтр или хотя бы выдерживать не менее часа в открытой емкости. За это время из нее улетучится хлор, который раздражающе действует на слизистую желудка и кишечника и убивает полезную микрофлору. А затем воду для питья придется прокипятить. Категорически не рекомендуется пользоваться для приготовления пищи горячей водой из-под крана, так как именно она активно вымывает из водо-

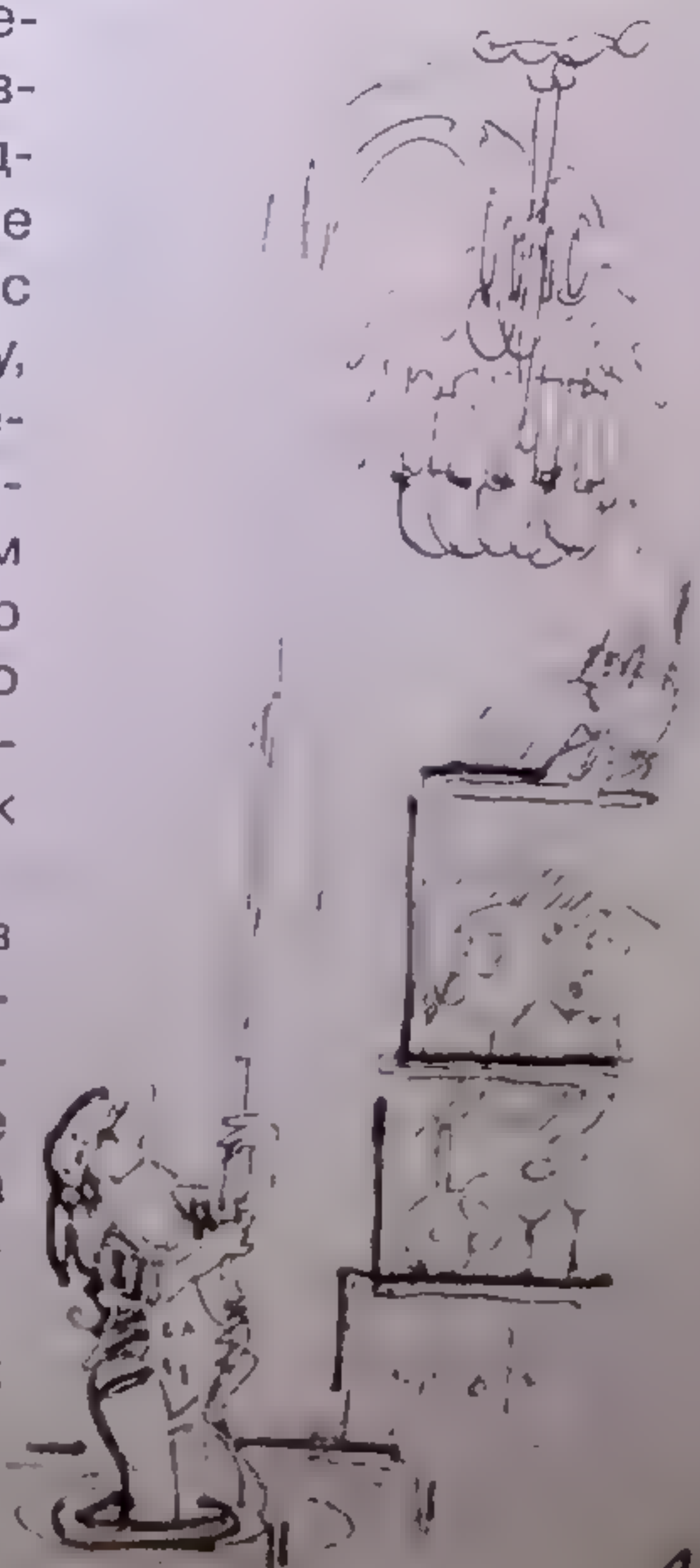


проводных труб соли свинца и других металлов.

Несколько слов о родниках. Экологи провели проверку почти 50 московских родников, откуда многие жители столицы берут воду для питья. Бензиновых примесей они нигде не обнаружили, цвет, запах и мутность тоже оказались в норме. Но, как выяснилось, в некоторых источниках содержание микроорганизмов превышает норму во много раз. Следовательно, даже воду из источников надо либо пропускать через специальный фильтр, либо кипятить. Без кипячения московскую воду можно пить только из шести родников, которые расположены в Битцевском парке, в Царицыно и близ усадьбы «Старое Свиблово».

В родниковой воде порой обнаруживают такие микроэлементы, как титан или бром. Само по себе это опасности не представляет, но важно, чтобы поступление этих веществ в организм не превышало установленную суточную норму. Если вы пьете родниковую воду от случая к случаю, можете не беспокоиться. Но если вы живете рядом с источником и ежедневно используете воду, содержащую титан, бром или другие минеральные примеси, то постепенно произойдет их накопление. Поэтому, прежде чем переходить с водопроводной на родниковую воду, узнайте ее химический состав (можно заказать исследование в лабораториях санэпидемстанций), а потом решайте сами, как часто ее можно пить.

К сожалению, экологическая ситуация в мире пока не слишком радует, но в наших силах обезопасить свое здоровье хотя бы в пределах собственного дома. Конечно, время не повернуть вспять, но не стоит испытывать на себе все новинки химической промышленности и обзаводиться ими на все случаи жизни. Лучше почаще возвращаться к опыту наших мудрых бабушек, которые при минимуме чистящих средств умели сделать скатерти белоснежными, а посуду — сверкающей. ■





## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Мой сын (сейчас ему 42 года) два года назад перенес травму тазобедренного сустава. К сожалению, живя в отдаленном селе, мы не можем получить компетентной медицинской помощи. У него началось воспаление в суставе, пришлось сделать операцию, которая не дала результата. Сегодня он передвигается на костылях, два раза в день ему приходится делать уколы линкомицина, на которые уходит большая часть нашей скромной пенсии. Я понимаю, что нужна помощь квалифицированного травматолога, но, может быть, есть какие-то народные методы лечения?»

Нина Петровна Кухарева,

Респ. Коми, Сысоевский р-н, д. Пустояк

**На это письмо отвечает врач-фитотерапевт  
Светлана Евгеньевна Мусина**

К сожалению, читательница не написала, какой же у сына окончательный диагноз. Но в любом случае воспалительный процесс в суставе, тем более таком крупном, как тазобедренный, лечится долго и трудно. Поэтому, если вы решите воспользоваться фитотерапией, придется запастись терпением, а главное — верой в успех. Лекарственные травы содержат все необходимые для восстановления организма вещества, и в прежние времена люди лечились преимущественно с их помощью, а сегодня на основе растительных средств производится много эффективных фармацевтических препаратов. Но в любом случае результата при воспалении суставов можно ждать не раньше чем через 3-6 месяцев.

При лечении суставов я на практике убедилась в эффективности применения настоек корней разных растений: сабельника болотного (декопа), окопника, девясила, лопуха. Выкапывать корни лучше осенью, когда в них накопились самые ценные вещества. Можно взять любое из этих растений, корни промыть, порезать на мелкие кусочки и 50 г этого сырья залить 0,5 л водки. Настаивать неделю в темном месте, затем процедить и использовать для втираний в больной сустав. Одновременно настойку можно принимать внутрь с водой за 15-20 минут до еды. Начинать лучше с 5 капель и понаблюдать за реакцией организма, все-таки окопник и сабельник — сильнодействующие растения. Если все в порядке, то количество капель постепенно можно увеличить до 20-30. Так надо лечиться 10-15 дней, а потом приготовить настойку другого растения (из перечисленных).



Можно чередовать их с растираниями другими природными средствами — пчелиным ядом, пихтовым маслом.

Очень полезно 1-2 раза в день втирать в больные суставы мази на основе сабельника или окопника — они хорошо успокаивают боли в суставах. Готовятся они так: насыпать в стеклянную банку измельченную надземную часть растения, залить оливковым или подсолнечным маслом и завязать горлышко банки тканью. Настаивать на солнце в течение месяца, затем процедить, соединить с растопленным нутряным свиным салом и поставить в холодильник, чтобы мазь застыла. Чем больше сала, тем мазь гуще.

После вечерних втираний полезно ежедневно делать на ночь компрессы. Например, можно приготовить смесь из 50 мл сока алоэ, 100 г меда и 150 мл водки (хранить в темном месте). Перед употреблением смесь взболтать, слегка подогреть, нанести на больной сустав, накрыть салфеткой и тепло укутать.

Или смешать по 1 ст. ложке меда и мелкой соли, выложить на хлопчатобумажную или льняную салфетку и положить ее на больной сустав, накрыть компрессной бумагой и одеялом.

Лечение хорошо дополнить теплыми ваннами. В народной медицине издавна применялись лечебные ванны с сенной трухой (смесью сухих стеблей, листьев, цветков, семян). Для приготовления настоя надо залить в кастрюле 3-5 горстей сенной трухи 1 л кипятка. Закрыв кастрюлю крышкой, дать постоять, чтобы вода остыла, и вылить в приготовленную горячую ванну.

Более простой способ — делать горячее обертывание больного сустава тканью, намоченной в теплом отваре сенной трухи.

После ванн с сенной трухой можно провести курс хвойно-солевых ванн (отварить 3-5 веток хвои и добавить соль из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды).

При лечении заболеваний суставов следует соблюдать диету. Необходимо полностью исключить алкоголь, меньше есть мяса, мясных и рыбных консервов, селедки, жирной пищи. Очень полезен холодец из хрящей, свежие овощи и фрукты (в частности, морковь, чеснок, яблоки), зелень (сельдерей, петрушка, фенхель), злаки, соя, орехи, березовый сок, сок черной редьки, ягоды (вишня, боярышник, черника, земляника, черная смородина, брусника, черноплодная рябина, крыжовник). Кроме того, рекомендуется пить больше жидкости — чистой воды, натуральных соков, компотов.

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Все рекомендации по лечению суставов после травм или при воспалительных процессах необходимо согласовать с лечащим врачом, поскольку заочная консультация не может учитывать всех особенностей данного случая, особенно это касается тепловых процедур.





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✎ «Мне 70 лет. У меня хронический спастический колит с запорами по 3-4 дня. Кроме того — хронический гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. Можно ли мне употреблять хилак форте, семя льна, активированный уголь (беспокоит сильный метеоризм)? Если можно, то как? Не вреден ли мне цикорий, чеснок? У врачей по этим вопросам разные мнения».

Ю.Т. Астахова, г. Тула

## Диагноз — колит

Колит — это воспаление внутренней слизистой оболочки толстой кишки. Напомню, что толстая кишка — это конечная часть кишечника. Она состоит из нескольких отделов: слепой кишки, поперечно-ободочной, сигмовидной и прямой.

Термин «спастический» означает, что колит сопровождается повышением тонуса мышечного слоя кишки, препятствующим продвижению по ней остатков пищи. При этом бывают запоры, стул подобен овечьему, иногда — лентообразный.

Толстая кишка выполняет в организме важные функции. Из просвета толстого кишечника всасывается огромное количество воды и минеральные соли. Достаточно сказать, что в просвет кишечника с пищей, питьем, желчью и выделенными пищеварительными соками в сутки попадает 6-7 литров жидкости. А с калом выходит всего 100 мл — все всасывается обратно. Кроме того, в толстом кишечнике выделяется небольшое количество толстокишечных пищеварительных ферментов, а также там обитает необходимое организму сообщество микробов. Их очень много, причем 90% этой флоры составляют бифидум-бактерии. (Это название знакомо всем, поскольку часто встречается

Рекомендация  
О лечении  
ном сл  
ты, то я  
таюсь с  
Есть  
они раз



на этикетках кисломолочных продуктов. Бифидум-бактерии живут и размножаются не только в кишечнике.) Кроме них в толстом кишечнике есть кишечные палочки, лакто-бактерии (молочнокислые) и стрептококки. Все эти микроорганизмы человеку просто необходимы. Они антогонисты болезнетворным микробам, которые могут попасть в толстый кишечник. Их задача — не дать пришельцам-конкурентам возможности размножаться.

Нормальная флора кишечника вырабатывает факторы иммунной защиты, оберегая организм хозяина в целом, не только его кишечник. Бактерии толстого кишечника с помощью своих ферментов расщепляют клетчатку. Они сами питаются продуктами расщепления, при этом многое перепадает и хозяину. Кроме того, эти бактерии синтезируют витамины K, E, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, которые из кишечника всасываются в кровь. Если количество полезных микробов в кишечнике уменьшается — нарушается баланс микрофлоры (возникает дисбактериоз), у человека снижается иммунитет и могут появиться симптомы гиповитаминозов.

При любых хронических колитах часто возникают проблемы со стулом (это накладывается на возрастную склонность к запорам). Кроме запоров бывают поносы или чередование того и другого. Но даже если преобладают именно запоры, они могут иметь две противоположные причины: вялую перистальтику кишечника со снижением тонуса мышц (атонический колит) и слишком высокий тонус раздраженной стенки кишки (спастический колит). При любом запоре задержка в кишечнике оставшихся от переваривания масс приводит к тому, что находящиеся в них токсические продукты микробного гнилостного разложения белков (индол, скатол и др.) начинают всасываться в кровь и отравлять организм. Причем в пожилом возрасте это более выражено из-за снижения дезинтоксикационной функции печени. Поэтому запоры в пожилом возрасте могут вызывать головные боли, слабость, раздражительность, плохой сон. Надо сказать, что при колитах чаще возникают опухоли желудочно-кишечного тракта, поэтому таким пациентам неплохо периодически обследоваться эндоскопически.

Из всего сказанного можно сделать вывод: к колитам надо относиться серьезно.

### Рекомендации

О лечении колитов и запоров говорить не будем. В каждом отдельном случае лечение назначает гастроэнтеролог. А что касается диеты, то я постараюсь дать некоторые рекомендации, а заодно попытаюсь ответить на вопросы читательницы.

Есть продукты, которые в принципе очень полезны, но вот беда — они раздражают стенку кишки, слизистую желудка и могут вызвать



обострение колита и гастрита. Например, чеснок. У него масса достоинств, он обладает противоонкологическим и противосклеротическим свойствами, способствует снижению артериального давления, но на стенки желудочно-кишечного тракта при их воспалении действует негативно. Что же делать? Нужно вспомнить, вызывало ли раньше его употребление какие-то неприятные симптомы со стороны кишечника. Вообще, многое зависит от тяжести заболевания, от состояния на данный момент. В период обострения колита пища должна быть химически и механически щадящей. Вне обострения, зимой и летом (весна и осень — пора сезонных обострений), можно позволить себе небольшие количества продуктов, раздражающих слизистую, но не натошак и при условии, чтобы остальная пища в этот день была диетической.

Теперь отвечу на конкретные вопросы, заданные читательницами.

Семя льна само по себе — механически раздражающий продукт. Однако при разваривании оно выделяет слизь, благотворно влияющую на стенки желудка и кишечника. При колите его можно применять в молотом виде (например, добавлять в каши при варке) или пить отвар семян. Очень ценным продуктом считается льняное масло.

Активированный уголь используется как сорбент при метеоризме, но его применение вызывает запоры. А если они и так уже есть, то от угля они усилятся, поэтому лучше свести к минимуму потребление продуктов, вызывающих метеоризм. Это бобовые, капуста, мягкий свежий хлеб, сладости, газированные напитки.

Возможно, что причина метеоризма — нехватка ферментов в пищеварительных соках (с возрастом их синтез в органах пищеварения снижается). В этих случаях помогают ферментные препараты типа фестала.

Цикорий усиливает моторную функцию пищеварительного тракта, а при спастическом колите тонус мышц и так повышен. Кроме того, в состав цикория входит большое количество инулина. Он полезен при тенденции к повышению сахара крови. Но существует мнение, что расщепляется инулин только соляной кислотой желудочного сока. Ферментов для его расщепления в пищеварительном тракте не найдено. А если кислотность желудочного сока снижена, инулин будут расщеплять только бактерии кишечника, а это может усилить метеоризм.

Хилак форте — препарат из кисломолочной сыворотки, он содержит молочную кислоту и продукты обмена молочнокислых бактерий. Это прекрасная среда для подкормки нормальной микрофлоры кишечника. Хилак форте предназначен для профилактики и лечения дисбактериозов, уменьшения метеоризма. Кроме того, он имеет кислую реакцию, поэтому частично нейтрализует щелочи в пище.



При этом экономится соляная кислота желудочного сока, которой, как явствует из письма, в организме читательницы недостаточно.

При пониженной кислотности желудочного сока и при запорах полезны любые кисломолочные продукты. Но если кисломолочный продукт живой (когда у него маленький срок хранения) или если вы изготовили простоквашу сами, то такие продукты при запорах рекомендуется употреблять только в первый день после скисания (однодневные). В противном случае они будут, наоборот, крепить.

При резких обострениях колитов нужна строгая диета: белые не сдобные сухари, обезжиренные супы, отварные или паровые мясо и рыба, фрикадельки и котлеты, каши на воде, яйца всмятку, кисели.

По мере улучшения состояния диета расширяется, но постепенно. Можно добавлять растительные масла, вареные овощи, затем сырые. При колитах вне обострения полезен хлеб грубого помола. При запорах, если нет противопоказаний, нужно выпивать в сутки не менее 2 литров жидкости. Фрукты лучше есть не после еды, а между приемами пищи. Вообще, принимать пищу надо не менее четырех раз в день, но понемногу.

Главное — прислушивайтесь к своему организму. Он сам часто подсказывает, что полезно, а что вредно.

— Когда ты наконец исправишь плохие отметки? — спрашивает отец у Вовочки.

— Пап, я каждый день пытаюсь это сделать! Но учительница ни на минуту не выходит из класса.

— Здравствуйте, доставьте мне, пожалуйста, три пончика и бутылку водки по адресу...

— Извините, но вы, видимо, ошиблись. Это телефон доверия.

— Да? Тогда доставьте мне три пончика и бутылку водки немедленно, иначе я покончу с собой!

— Доктор, что со мной? Каждое утро, когда я смотрю в зеркало, меня начинает подташнивать.

— Не знаю... Но могу заверить: у вас стопроцентное зрение!

— Сколько молока дает ваша корова?

— 20 литров в день.

— И что вы с этим молоком делаете?

— 10 литров оставляем себе, а остальные 15 продаем.

— Никак не могу определить-ся с диагнозом. Скорее всего, это алкоголизм...

— О как! Что ж, доктор, зайду, когда вы протрезвеете.

— У меня жена беременна.

— Какой месяц?

— Ноябрь.



Я выписываю журнал «Будь здоров!» с 1995 года. Много важного и нужного узнала я из его публикаций, а иногда находила подтверждения тому, что уже делала сама. Так, например, в нашей семье из поколения в поколение передается рецепт использования порошка серы от маленьких гнойничков, фурункулов. И в вашем журнале как-то был опубликован такой же рецепт. Или вот, например, маятник, о котором вы тоже писали. Моя мама уже более 10 лет определяет с его помощью давление. Теперь и я так делаю. Кроме того, маятник помогает мне выбирать продукты, поскольку я не ощущаю запахов.

В №9 за 2002 г была статья «Нос жаждет свободы». Там был описан дренаж придаточных пазух. Когда у меня был двухсторонний гайморит, такой дренаж вместе с приемом ципролета и проколами (их мне делал врач) помог мне справиться с заболеванием.

Очень понравились статьи Василия Капралова «Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля», опубликованные в 2003 году. У меня были небольшие проблемы с венами — незначительное мягкое выбухание на внутренней стороне голени. «Виноградными гроздьями» вены не висели, покраснения кожи не было, но тем не менее мне захотелось проконсультироваться с врачом. Я пошла к платному сосудистому хирургу (районный врач был в отпуске). К моему великому удивлению, он, ничего не объясняя и не назначив даже УЗИ, сразу предложил делать операцию. Дома я перечитала статьи Капралова и самостоятельно занялась лечением — делала аппликации с лекарственными травами. Так я смогла избежать операции. Из трав для аппликаций подойдут следующие: лесной орех (листья и корни), каштан (плоды и листья), тысячелистник, бессмертник, кора крушины, листья березы, желуди, кора вербы белой и др. Лечебный отвар готовится из расчета: 1 ст. ложка сухой травы на стакан кипятка (подержать 7-8 минут на слабом огне). Можно сразу взять 5 трав и приготовить отвар в объеме 1 л. (На курс необходимо 3 л отвара.)

Аппликация накладывается на 6 часов. Первые 3 часа желательно находиться в постели, приподняв ноги под углом в 45°. Хорошо делать аппликации два раза в день — утром и вечером. Первую накладывать в 9 часов утра. После снятия надо ополоснуть ноги теплой водой. В 21 час накладывается вторая аппликация, которую держат до утра.

Маренкова А.Н., г. Вологда



# ФОТО КОНКУРС

# БУДЬ ЗДОРОВ!



Автор Наталья Мирошникова,  
домохозяйка, Краснодарский край

Друг мой Кузька



Автор В.М. Кузьменко, пенсионер,  
Ставропольский край

«Пой, гармоника, выюге назло...»



*Елена Воронкова, главный врач Объединения  
гомеопатических центров «АКОНИТ-ГОМЕОМЕД»*

# ГОМЕОПАТИЯ

## ВМЕСТО ХИРУРГИИ

На своих приемах я не раз видела растерянных женщин, которых мучили страх и сомнение. Страх перед рекомендованной им операцией и сомнение в ее необходимости.

В гинекологии это бывает довольно часто. При миоме (доброкачественной опухоли) матки многим женщинам рекомендуют удалить матку. Операция эта полостная, проводится под общим наркозом. Есть у нее и психологический аспект: пациентке кажется, что на этом закончится ее женская жизнь. Конечно, это не так, но задуматься есть над чем. Может быть, миома существует уже не первый год и ее рост прекратился? Может быть, она даже стала уменьшаться в размерах?

Миома матки — диагноз, требующий постоянного наблюдения специалиста, многократного обследования. По статистике, этой болезнью страдают 65-72% женщин в возрасте после 35 лет. Именно страдают, потому что над ними постоянно висит угроза хирургического вмешательства, а ожидание операции всегда связано с переживаниями. Начинаются метания: может, попробовать попить какую-нибудь

травку? сходить к экстрасенсу? найти бабушку, умеющую «заговаривать» болезнь? А вдруг нельзя медлить, ведь опухоль может переродиться в злокачественную?

Существуют, конечно, и безусловные показания к оперативному вмешательству. Это обильные и длительные (по 2-3 недели) менструации, маточные кровотечения вне менструаций, сопровождающиеся постоянной, хронической кровопотерей, снижением гемоглобина, плохим самочувствием, слабостью. Опасность представляет и быстрый рост доброкачественной опухоли матки. При больших размерах миома сдавливает расположенные рядом органы — прямую кишку, мочевой пузырь и затрудняет их функционирование. Иногда показанием к операции является выраженный болевой синдром. Во всех остальных случаях хорошо зарекомендовала себя гомеопатия: регулярное наблюдение у врача-гомеопата, периодическое обследование, УЗИ-контроль, а главное — адекватное гомеопатическое лечение. В течение 6-9 месяцев оно останавливает рост миоматозных уз-



лов и, конечно, сводит на нет все имеющиеся жалобы.

Есть еще одно распространенное гинекологическое заболевание, при котором часто предлагают оперативное лечение. Это эндометриоз — патологическое «разрастание» эндометрия (внутреннего слоя матки). Болезнь проявляется выраженным болевым симптомом во время месячных, несильными, но часто затяжными кровянистыми выделениями до и после менструаций. Эндометриоз тоже успешно лечится гомеопатией.

По сути, многие гинекологические заболевания (и миома матки, и эндометриоз, и заболевания яичников, в том числе кисты и дисфункции) — это гормональные нарушения, сбой в соотношении половых гормонов и гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников. Гомеопатические препараты, не являясь гормонами, налаживают гормональный баланс, устраняя саму причину этих заболеваний, что позволяет навсегда избавиться от этих недугов. Конечно, это возможно в том случае, если препараты подобраны индивидуально высокопрофессиональным специалистом.

При хроническом воспалении придатков (аднексите) гомеопатия помогает справиться с сильными болями, патологическими выделениями и другими неприятными ощущениями. Независимо от того, что послужило возбудителем этого заболевания (герпес, грибы канди-

да, уреаплазмы, гарданеллы, хламидии), гомеопатические препараты подавляют их активность и обеспечивают излечение. Успех исцеления при использовании правильно подобранных гомеопатических препаратов подтверждается данными лабораторных исследований, а главное — исчезновением жалоб у самих пациенток.

Особенности гомеопатического подхода к лечению основываются на том, что в организме человека все взаимосвязано. И только целостный взгляд на организм дает право врачу-гомеопату браться за сложное дело исцеления. Подбирая индивидуальный препарат для лечения, врач-гомеопат учитывает все: жалобы больного, сопутствующие заболевания, конституциональный тип, темперамент, тип нервного реагирования, мельчайшие особенности и нюансы — то, что делает человека непохожим на других. Главным источником этих сведений становится беседа с пациентом, которая занимает немало времени. Именно она дает врачу алгоритм для подбора нескольких препаратов из тысячи существующих. Это те препараты, которые подойдут организму данного конкретного пациента, как ключ к замку.

Подобранная схема лечения рассчитана на определенный срок, через некоторое время, как правило, требуется ее корректировка с учетом изменений, произошедших в организме. Самовольно продлевать срок при-



ема назначенных препаратов и пропускать назначенную консультацию неразумно — это лишь затянет исцеление.

Часто больным, начинающим гомеопатическое лечение, кажется, что его успех зависит от веры в гомеопатию. На самом деле это не так. Гомеопатия — это объективная медицинская дисциплина, и гомеопатические препараты, попадая в организм, действуют вне зависимости от того, верите вы в них или не верите. Ее применяют и для лечения больных в коме (без сознания), новорожденных, она широко применяется в ветеринарии.

В подборе препаратов гомеопатам помогают современные методы диагностики: компьютерное биомеридианальное обследование по методу Р.Фолля и вегетативно-резонансное тестирование (ВРТ). Эти методы основываются на анализе показаний, полученных в биологически активных точках на ногах и руках. Каждая точка отражает состояние определенного органа или

системы, что дает возможность судить о характере и степени выраженности болезни даже на самой ранней стадии, когда другие методы еще не улавливают патологии. Особое внимание при таком обследовании уделяется состоянию печени и желудочно-кишечного тракта, работе почек и мочевыделительной системы, эндокринных органов — гипофиза, гипоталамуса, тимуса, щитовидной и поджелудочной желез, яичников (яичек), надпочечников. У женщин «послойно» проверяются матка (особенно эндометрий — ее внутренняя оболочка), придатки, молочные железы. Витаминная, макро- и микроэлементная недостаточность организма также входят в программу проверки.

Все полученные данные подвергаются компьютерной обработке, по результатам которой определяются гомеопатические компоненты, которые больше других подходят для составления индивидуальной схемы лечения данного пациента.

**Всероссийское Объединение гомеопатических центров  
«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД»**

работает ежедневно с 9.00 до 21.00

**МОСКВА** — м. «Сокольники» и м. «Братиславская».

Контактные телефоны: (495) 268-33-43,  
268-55-02, 268-58-13, 782-81-38

**НИЖНИЙ НОВГОРОД** — Кожевников пер., 8/8. Контактные  
телефоны: (8312) 34-30-14, 34-38-28, 34-31-51, 13-90-63,  
8-920-254-78-25

Предварительная запись и консультации — по телефону  
[www.gomeomed.ru](http://www.gomeomed.ru)

[vopros@gomeomed.ru](mailto:vopros@gomeomed.ru)

До 15.07.2007 для читателей «Будь здоров!» — скидка 7%







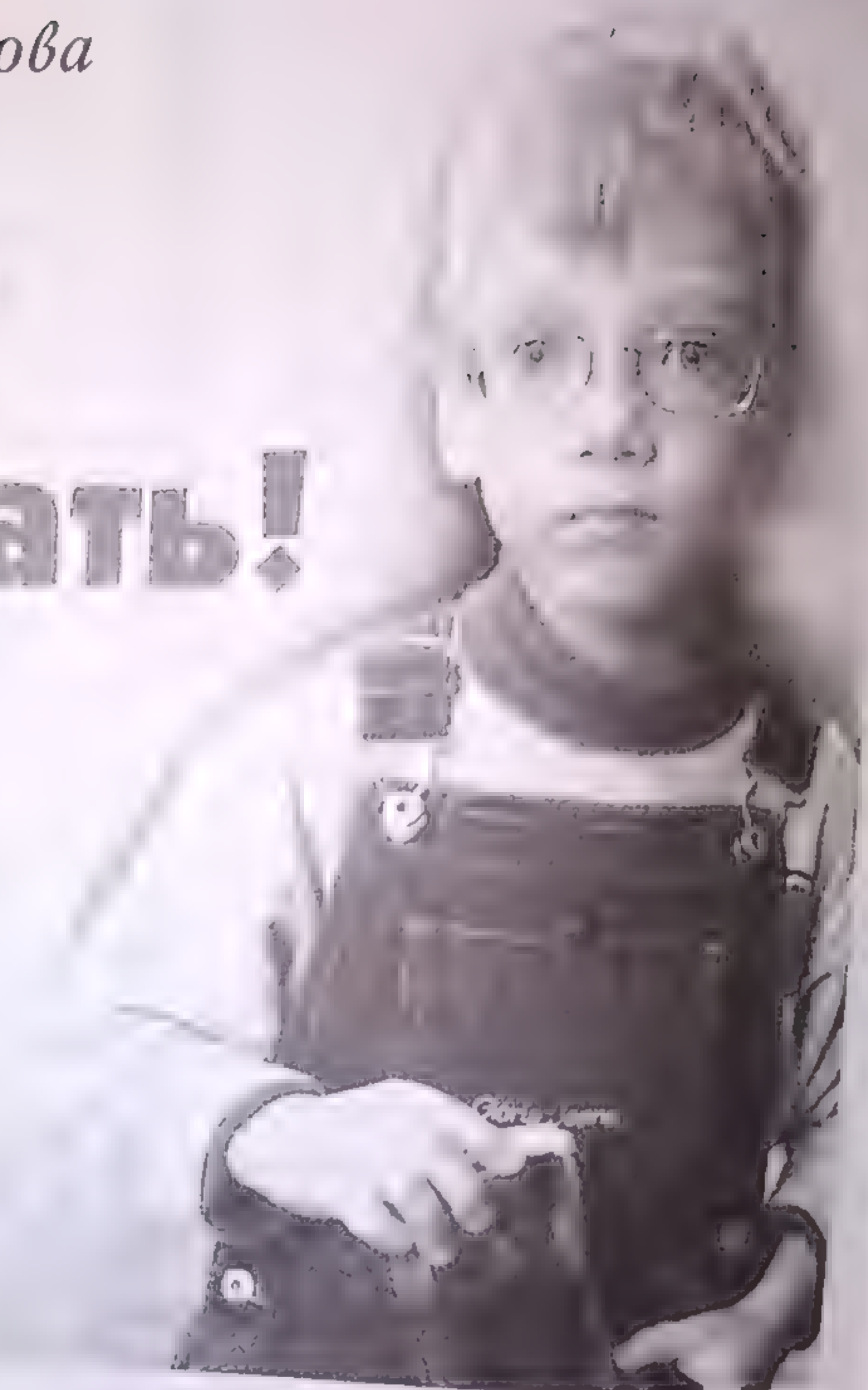
# Хочу слышать!

Потерей слуха страдают 10% людей в мире, причем 3% из них — дети. Это огромная цифра, и она постоянно растет. Одно время считалось, что речь можно заменить языком жестов, которому глухих и слабослышащих детей обучали в специальных интернатах. Жизнь показала, что это не выход. Дети выросли оторванными не только от общества, но даже от семьи. Дефектолог Эмилия Ивановна Леонгард разработала метод реабилитации, позволяющий людям с потерей слуха полноценно общаться с окружающими

## История мальчика Никиты

С пятилетним Никитой Кузьминовым я познакомилась на занятиях в группе реабилитации глухих и слабослышащих детей, которые ведет Эмилия Ивановна Леонгард. Симпатичный мальчик в очках, ничем не выделяющийся из среды своих сверстников, говорил без умолку. Он свободно общался и с педагогом, и с родителями, присутствовавшими на занятии. Играя, разговаривал сам с собой. Правда, некоторые звуки он произносил не совсем чисто, но в этом не было ничего удивительного: многие дети в его возрасте нуждаются в коррекции речи у логопеда. А удивительным для меня оказалось то, что Никита от рождения почти ничего не слышал.

Родители Никиты рассказали мне его историю. Он родился шестимесечным, очень слабеньким, весил всего один килограмм.





Тугоухость, пограничная с глухотой, — такое заключение специалистов, казалось, не оставляло надежды на то, что мальчик когда-нибудь заговорит.

Но случилось по-другому. Родители Никиты случайно приобрели книгу Эмилии Ивановны Леонгард с описанием ее системы развития речевого слуха и речевого общения — и стали осваивать эту систему на практике. Каждый день, сменяя друг друга, они занимались с сыном.

И наступило время, когда мальчик заговорил. Нельзя сказать, что слух у Никиты восстановился — он не расстается со слуховыми аппаратами. Тем не менее он посещает обычный детский сад, где на равных общается со сверстниками, и собирается поступать в обычную школу.

Я с интересом наблюдала, как виртуозно Эмилия Ивановна ведет занятие, как она вовлекает ребенка в интересные игры, меняя кубики на куклы, рисование — на катание с горки, помогая ему при этом осваивать новые речевые конструкции.

Эмилия Ивановна высоко оценила самоотверженный труд родителей — без их усилий, по ее словам, у Никиты не было бы связной речи. Но вряд ли Никита вообще заговорил бы, если бы не система Э.И.Леонгард.

#### Уникальное создание природы

Звуки мы воспринимаем благодаря сложнейшему аппарату слуха, который состоит из наружного, среднего и внутреннего уха. Происходит это таким об-



Никиты

ой Кузьминовым я по-  
х в группе реабилитации  
щих детей, которые  
а Леонгард. Сим-  
ничем не выделяю-  
ерстников, говоря-  
общался и с педаго-  
ствовавшими на зан-  
вал сам с собой. Гово-  
н было ничего нуж-  
его возраста. А удив-  
у логопеда. Гово-  
алось то, что Никита  
го не слышал.  
сказали мне его ис-  
месячным, очень  
илограмм.





разом. Любой источник звука вызывает колебания окружающего воздуха: сначала он мгновенно сжимается, потом мгновенно разрежается. В воздухе движется поток волн повышенного и пониженного давления, который и образует звуки. Эти звуковые волны приводят в движение барабанную перепонку в среднем ухе. Она, в свою очередь, включает в работу цепочку слуховых косточек — молоточек, наковальню и стремечко.

Внутреннее ухо представляет собой полость в форме улитки, заполненную жидкостью. Колебания передаются в эту жидкость. Особые чувствительные клетки внутреннего уха — волосковые — преобразуют получаемые механические колебания в нервные импульсы. В виде электрических потенциалов они передаются по слуховому нерву в кору головного мозга, где формируется соответствующий звуковой образ.

Потеря слуха возникает при разных нарушениях. В одних

случаях прерывается проведение звука к улитке (это бывает при отите, аденоидах, отосклерозе). В других — повреждается улитка или чувствительные волосковые клетки (при менингоинфекции, травмах, токсичном воздействии лекарств, прежде всего антибиотиков, вследствие длительного воздействия интенсивного шума, ухудшения мозгового кровообращения), что приводит к нарушениям в передаче нервных импульсов в мозг или неспособности мозга правильно их «расшифровать».

Нарушения звукопроводимости могут носить временный характер (слух восстанавливается после удаления аденоидов или прекращения воспалительного процесса в среднем ухе). При повреждении слуховых косточек можно сделать их протезы. А вот когда возникает неспособность превращать механические колебания в слуховые нервные импульсы или же нарушается передача импульсов от улитки в мозг, у человека наступает *нейросен-*



сорная глухота. Это весьма распространенный тип потери слуха, в том числе у детей. К сожалению, он практически не поддается коррекции.

### Имплантация и протезирование слуха

С развитием новых медицинских технологий расширяются границы помощи людям даже с полной глухотой. Самый прогрессивный метод — кохлеарная имплантация. Во внутреннее ухо вживляется электронное устройство, обеспечивающее преобразование звуков в электрические импульсы и стимуляцию сохранившихся волокон слухового нерва. Но такие операции помогают не во всех случаях, к тому же они очень дорогостоящие. Кроме того, после них требуется кропотливая настройка вживленного устройства и реабилитация, чтобы человек освоился в мире звуков.

Менее сложный и более доступный способ при тугоухости — слухопротезирование, то есть пользование слуховыми аппаратами, которые не возвращают слух, но помогают сберечь и развить его остатки.

#### Чтобы кора не «заснула»

Судьба детей с потерей слуха очень беспокоила сотрудника НИИ дефектологии Эмилию Ивановну Леонгард. Она мечтала создать метод, который позволил бы не только реабилитировать глухих и слабослышащих малышей, не отрывая их от семьи, но и интегрировать их в среду слы-

шащих людей. Она понимала, что это возможно лишь при самоотверженной работе родителей. И экспериментаторы-дефектологи вместе с родителями глухих и слабослышащих детей начали поиск наиболее эффективных методов.

Более сорока лет назад Эмилии Ивановне удалось разработать систему формирования и развития речевого слуха и речевого общения детей, страдающих потерей слуха, глухонемых. Метод Леонгард разительно отличался от всех других систем реабилитации глухих.

— У слышащего человека звуковые колебания поступают на улитку непрерывно, даже в тишине, — рассказывает Эмилия Ивановна. — Преобразуясь в электрические импульсы, они через слуховой нерв попадают в кору головного мозга, распределяются по ней, что обеспечивает взаимодействие слуховой зоны с речевой и другими центрами. Все начинает приходить в движение, возникают эмоции, образы, представления — мозг живет, работает. У неслышащего человека слуховые зоны молчат. Но очень важно то, что даже при минимальных остатках слуха в кору мозга поступают импульсы от слухового нерва. И чтобы кора окончательно не «заснула», ее надо постоянно активизировать с помощью слуховых аппаратов.

Итак, по мнению Э.И. Леонгард, правильно подобранные и настроенные специалистом слуховые аппараты помогают раз-



вивать остатки слуха, которые, как показывает ее многолетний опыт, есть почти у каждого глухого. Казалось бы, в чем проблема? Надел аппарат — и все в порядке. На самом деле все гораздо сложнее. Людям слышащим трудно себе представить, что испытывает глухой человек, надевая слуховой аппарат. В его ушах возникает настоящий хаос звуков. А если это ребенок, который оглох до того, как начал говорить, то появившиеся звуки воспринимаются им как незнакомый и чуждый мир.

Разработанная Эмилией Ивановой система занятий — на «голое ухо», через индивидуальные слуховые аппараты, а также через акустическую стационарную аппаратуру — помогает детям (кому лучше, кому хуже) на занятиях улавливать речь педагога и свою собственную. Эти занятия нацелены на то, чтобы малыши с потерей слуха познавали грамматически правильную речь и учились строить ее сами, чтобы их голос обогащался тембровыми и интонационными оттенками.

### Мир музыкальных звуков

Эмилия Ивановна не устает повторять, что тотально глухих детей нет — все имеют те или иные остатки слуха. Ее исследования показали, что большинство глухих дошкольников, пользуясь аппаратами, могут слышать звуки всех регистров — от нижних до верхних. Но для того чтобы диапазон звуков расширялся, надо «запустить» механизм музыкаль-

ного слуха. Он отличается от механизма речевого слуха: первый формируется на основе звуковысотного различения, второй — звуко-смыслового.

Пение очень много дает человеку с нарушенным слухом. Поэтому родители должны постоянно петь для ребенка. Хорошо бы, чтобы это делали все члены семьи: ребенок сможет выбрать из спектра голосов наиболее приятный для себя.

Слушать пение детям целесообразно и с аппаратами, и без них. В последнем случае можно петь в самое ушко малыша, но голос не усиливать. Время от времени надо сажать его на колени и прижимать к груди — тогда ребенок вместе со слуховыми ощущениями будет улавливать и дыхание поющего человека, вибрацию грудной клетки. Чтобы он представлял, о чем вы поете, показывайте ему картинки на тему песни.

Опыт показывает, что слабослышащие дети довольно скоро начинают воспроизводить элементы мелодии, включают в нее свои слова или их обрывки. Даже пропеваемые ребенком квази-слова помогают ему выразить свое настроение, а это очень важно.

Пусть ребенок не только поет, но и танцует. Движения под музыку приносят детям радость, обогащают их эмоционально.

### Снижение слуха у пожилых

Меня очень интересовало, может ли метод Леонгард помочь тем людям, которые потеряли слух в среднем или пожилом



возрасте. Об этом спрашивают многие наши читатели. Сколько пожилых людей страдает тугоухостью из-за нарушения кровообращения в головном мозге! Я сама, разговаривая со своей мамой, произношу слова ей прямо в ухо. Потеря слуха бывает и в результате приема некоторых лекарств. Одна моя знакомая оглохла в 55 лет после лечения гриппа антибиотиками.

— Столкнувшись с проблемой глухоты, не нужно воспринимать свою ситуацию как печальную неизбежность, — ответила на мой вопрос Эмилия Ивановна. — Человек должен настраивать себя на то, что слух может быть улучшен. Чем сильнее такая мотивация, тем больше надежды на успех.

Как показывает практика, когда глухие с детства люди начинают регулярно заниматься по нашей системе, они лучше адаптируются в среде слышащих, даже если раньше они пользовались лишь языком жестов. Есть примеры, когда 20-25-летние молодые люди, страдающие глухотой, осваивали навык речевого общения с окружающими.

Это же происходит и с многими пожилыми людьми, утратившими слух, например, при отосклерозе. Им помогает слухопротезирование, с которого должна начинаться всякая коррекция серьезной потери слуха. Причем чем короче срок с момента потери слуха до применения слухового аппарата, тем быстрее и лучше окажутся результаты коррекции. Ведь если «слуховой

центр» мозга долго не получает сигналы, он попросту «забывает», как на них реагировать. Если же человек носит аппарат целыми днями, а не от случая к случаю, то ухо и мозг получают достаточное количество звуковой стимуляции, постоянно трудятся, перерабатывая поступающую информацию, сохраняя и тренируя свои функции.

Пожилые люди часто отказываются от слуховых аппаратов. Привыкать к ним и правда нелегко. По словам Эмилии Ивановны, для адаптации к аппарату требуется затратить и время (от 2 до 4 месяцев), и определенные усилия. Не говоря уж о том, что сначала надо правильно подобрать аппарат на основе тональной аудиограммы, служащей индивидуальной характеристикой слуха.

Сегодня существует масса моделей слуховых аппаратов разных видов — заушные, внутриушные, внутриканальные. Самые современные из них так малы, что почти не заметны в ушном канале. При этом они сохраняют высокое качество воспроизведения звука, уменьшая неприятный фоновый шум и выделяя речь. Я с удивлением узнала, что слуховым аппаратом пользуется Билл Клинтон. По тому, как свободно бывший президент США общается с прессой, можно предположить, что слуховой протез ему не мешает.

Приобретение хорошего слухового аппарата требует немалых затрат, но при утрате слуха лучше экономить на чем-нибудь другом.



А кроме того, могу обнадежить читателей: в последнее время появились цифровые аппараты, вполне доступные людям со средним достатком. И похоже, они, как и вся цифровая техника, будут дешеветь в дальнейшем.

Как эффективнее использовать слуховой аппарат, подскажет врач-сурдолог. Очень важно, чтобы родственники человека с ослабленным слухом понимали его проблемы и учитывали их при общении. Говорить с ним надо ясно и отчетливо, не глотая звуки. Произносить слова медленно, но не настолько, чтобы это затрудняло понимание. Не стоит кричать — многие люди, пользующиеся слуховыми аппаратами, болезненно восприимчивы к громким тонам. Если вас не совсем поняли, не повторяйте одно и то же, лучше сформулируйте свое высказывание по-новому, проще. Не пытайтесь вести разговор со слабослышащим человеком из другой комнаты или стоя к нему спиной, общайтесь с ним только лицом к лицу.

### Как защититься от шума?

Слух надо беречь — это ясно всем. Но как? Гул транспорта, шум строительной или ремонтной техники, грохот на производстве — все это негативно сказывается на нашем слухе. В метро, как отмечают специалисты, на уши пассажиров обрушиваются 100 децибелл при санитарной норме 45 децибелл. На рок-концертах и дискотеках громкость звука достигает 120

децибелл. Популярными у молодежи портативные плееры, если они включены на полную мощность и используются постоянно, могут приводить сначала к акустической глухоте, а потом и к потере слуха. Недавнее исследование, проведенное среди американской молодежи, показало, что у 8% из них порог слуха существенно ниже нормы.

— Чтобы сберечь слух, надо стремиться к более здоровому звуковому окружению, — говорит Эмилия Ивановна. — Относитесь с вниманием и уважением к собственным ушам. Когда громкие звуки воспринимаются как неприятные или болезненные, это означает, что они могут причинить вам вред. Если изменить обстановку невозможно, блокируйте шум, например, защитными ушными вкладышами.

Эмилия Ивановна напомнила также о необходимости своевременно лечить отиты, евстахеиты, риниты, тонзиллиты — в общем, все заболевания уха, горла и носа. Поскольку эти органы взаимосвязаны, любое их заболевание может сказаться на нашем сложном слуховом аппарате. При лечении любого воспалительного заболевания, в том числе ОРЗ или гриппа, ни в коем случае не назначайте себе сами антибиотики — это может делать только врач. Да и у врача, если он назначает сильнодействующие лекарства, не стесняйтесь спросить, не имеют ли они негативного побочного действия на слух. ■

*Продолжение следует*



Александр Очерет, ортопед-вертебролог

# Не пропустите СКОЛИОЗ

Сколиоз (от греч. *skolios* — кривой), боковое искривление позвоночника, — одно из самых распространенных ортопедических нарушений.

У кого-то незначительная деформация спины остается нераспознанной всю жизнь и только в зрелом или преклонном возрасте начинает напоминать о себе. У других заболевание с младенчества протекает стремительно, буквально скручивая позвоночник

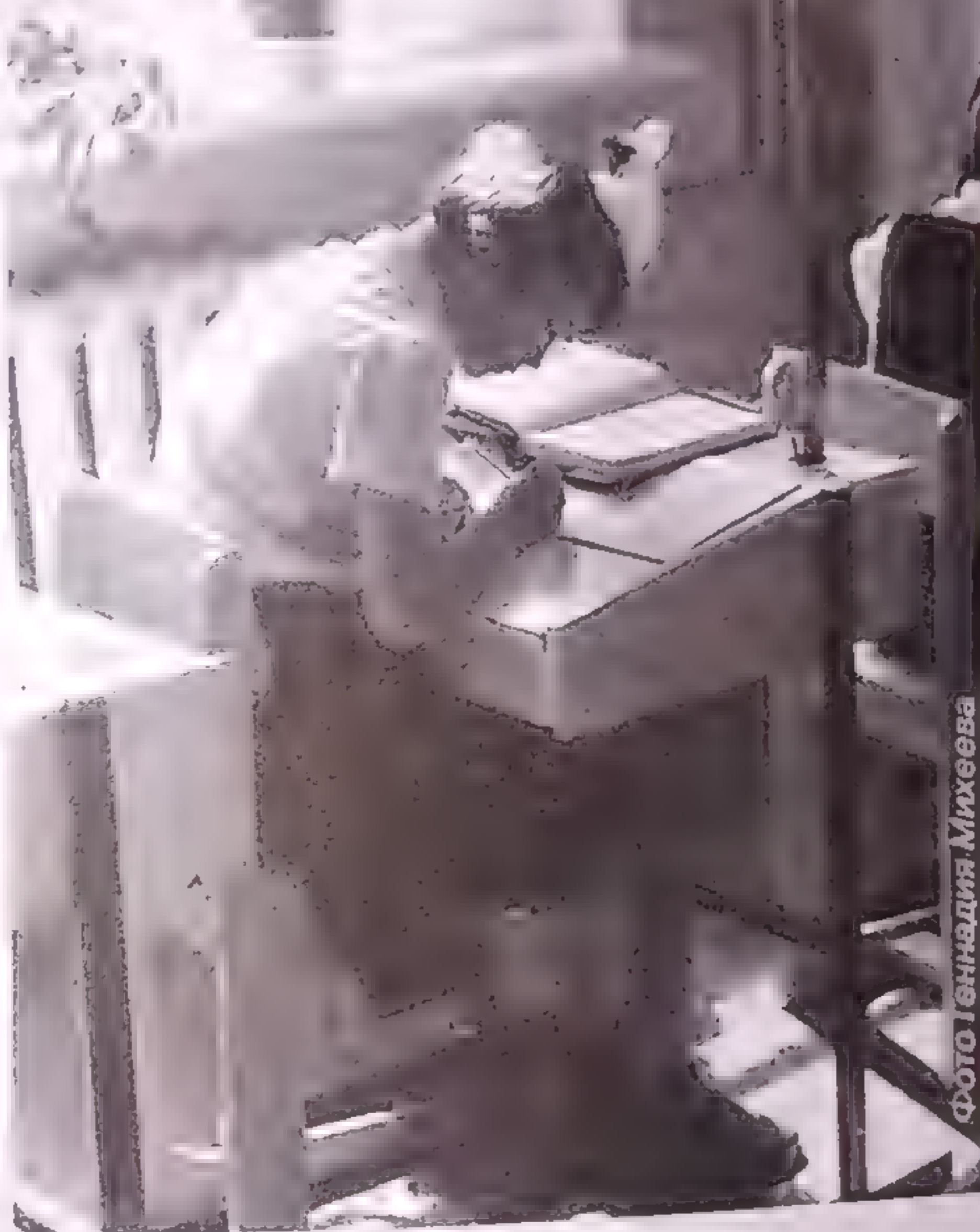


фото Геннадия Михеева

У каждого врача своя статистика. По моим наблюдениям, 90% взрослых людей, больных остеохондрозом и радикулитом, — это те, кто перенес в детстве сколиоз в той или иной степени.

Вспомните, как человек после стирки отжимает белье. Он его скручивает в жгут, который изгибается, подобно латинской букве S. Таким же образом начинает изгибаться позвоночник при сколиозе. У здорового новорожденного ребенка позвоночник прямой, как ствол бамбука. К 2-3 месяцам младенец,



## Нормальная осанка

- ♦ прямое положение головы и позвоночника;
- ♦ симметричные надплечия и лопатки;
- ♦ горизонтальная линия ключиц;
- ♦ одинаковая форма «окошек» в области талии;
- ♦ симметричное положение ягодиц;
- ♦ ровные линии крыльев таза;
- ♦ одинаковая длина ног;
- ♦ правильное положение стоп (внутренние поверхности стоп должны соприкасаться по всей длине — от пяток до кончиков пальцев).



Ж.Л.Давид. Мария-Антуанетта перед казнью. Даже в этот трагичный момент королева сидит очень прямо, с гордо поднятой головой. Такая осанка вырабатывалась у монархов с детства.

лежа на животе, начинает поднимать голову — это начало формирования физиологических изгибов позвоночника. К 5-6 месяцев ребенок уже уверенно сидит в кровати и вроде бы немного горбится. Это нормальное явление: у него формируется грудной изгиб назад — кифоз. Без него ни сидеть, ни ползать на четвереньках не получится. К 12 месяцам малыш уже стоит и даже пытается ходить. Нагрузка на позвоночник и таз — уже в полном объеме. А к 1,5-2 годам завершается формирование так называемой S-образной рессоры. И именно в этом возрасте могут начаться проблемы с позвоночником.

Различают три вида сколиоза — по возрастным периодам. Причины его возникновения могут быть самыми разными, зачастую непредсказуемыми. В медицинской практике, если причина нарушения не установлена, его называют идиопатическим.

**Инфантильный идиопатический сколиоз** — если его первые признаки стали заметны до 3 лет. Как правило, он встречается у мальчиков. В большинстве случаев болезнь проходит сама и без последствий.

**Ювенальный идиопатический сколиоз** развивается в период от 4 до 10 лет. Ему подвержены и мальчики, и девочки. Это заболевание прогрессирует к подростковому возрасту.

**Подростковый идиопатический сколиоз** дает о себе знать в период бурного созревания ребенка, когда происходит быстрое развитие скелета. Чаще всего этой формой сколиоза страдают девочки.

## Домашняя диагностика

Как не пропустить начало заболевания? Самое простое — периодически проводить тест на сколиоз.

- ♦ Внимательно осмотрите ребенка. Не кажется ли вам, что, когда он стоит, одно плечо у него выше другого? Попросите его опустить руки вдоль туловища и присмотритесь к

«окошкам»  
в них асимметрию.  
♦ Прощупайте остистый позвонок. В лопатке, при наклоне и по плечу вдо-  
точно вдо-  
годовой  
си дефор-  
лит сбоку с-  
зк называ-  
ззз. Он мо-  
формирует-  
ся, то есть  
-оника вб-  
сколиоз).

♦ Попро-  
сите на не-  
из лопаток  
торб?

При люб-  
но проконо-

Профилакт-

как извест-

ератить, с-

должны со-

тобы изб-

а, а если

облять ее

О чем р-

♦ С ран-

ить жест-

♦ Ребен-

ему необ-

гражени-

♦ Следи-

е школе

нагруз-

нальной. Р-

ное время

♦ Ребен-

неохлажде-



«окошкам» между талией и руками — нет ли в них асимметрии?

♦ Прощупайте у основания шеи выпирающий остистый отросток седьмого шейного позвонка. Возьмите любой груз на длинной нитке, приложите к этому выступающему месту и посмотрите: если отвес проходит ровно вдоль позвоночника и далее вдоль ягодичной складки — значит, все в порядке. При деформации отвес, как правило, проходит сбоку от ягодичной складки. Это признак так называемого неуравновешенного сколиоза. Он может прогрессировать, при этом формируется вторичная дуга для равновесия, то есть происходит искривление позвоночника вбок в другом месте (S-образный сколиоз).

♦ Попросите ребенка нагнуться и посмотрите на него сзади — не выпирает ли одна из лопаток и не формируется ли реберный горб?

При любых своих подозрениях обязательно проконсультируйтесь с ортопедом.

### Профилактика

Как известно, любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому родители должны соблюдать определенные правила, чтобы избежать развития сколиоза у ребенка, а если болезнь уже проявилась — не усугублять ее течения.

#### О чем родители не должны забывать

♦ С раннего детства у ребенка должна быть жесткая кровать.

♦ Ребенку нужна физическая активность, ему необходимо выполнять развивающие упражнения, плавать.

♦ Следите за правильной осанкой ребенка (и в школе за партой, и дома за столом), чтобы нагрузка на позвоночник была рациональной. Ребенку нельзя работать длительное время согнувшись.

♦ Ребенку следует избегать вибраций, переохлаждения.

— Моя дочь все время сутулится. Что вы можете посоветовать?

— В Институте благородных девиц были обязательны специальные упражнения. Воспитанницы должны были несколько раз в день прогуливаться, держа за спиной на уровне лопаток палку. В этом случае плечи расслабляются, спина выпрямляется. Так девочек учили «держат спину». Когда это положение входит в привычку, появляется «царская» осанка. Делайте с дочерью это простое упражнение несколько раз в день. Попутно массируйте ей палкой позвоночник, это очень полезно.



— Моему сыну прописали лечебную физкультуру. Сначала он делал упражнения с энтузиазмом, а потом заскучал. Как быть?

— Враг любых занятий — монотонность. Не всякий взрослый способен выдержать однообразие, а малышам с их буйной фантазией особенно тяжело. Мой знакомый придумал для своего больного сына гимнастику «с путешествием». Он приобрел несколько видеокассет с фильмами о природе и смонтировал специальный фильм. Ребенок, делая лечебную гимнастику, не выходя из дома, совершает кругосветное путешествие. Выполняя упражнения для брюшного пресса, он будто плывет в лодке по бурной реке. Укрепляя мышцы спины, «ползет» по горному склону. Последуйте его примеру.

♦ Необходимо ограничить поднятие тяжестей. Для школьников — это ранец или портфель с учебниками. Напоминайте ребенку, что портфель, который он носит, надо чаще перекладывать из одной руки в другую. Не покупайте ему школьную сумку через плечо — как правило, он забывает ее перевешивать с одного плеча на другое.

Если у ребенка диагностирован сколиоз даже в ранней стадии, желательно иметь два комплекта учебников — для школы и для дома, чтобы не таскать их в портфеле.

### Лечение

Из общего числа больных, поступающих на плановое лечение в отделения оперативной травматологии и ортопедии, только около 20% попадают на операционный стол. Основная тактика лечения в ортопедии — консервативная. Обычно терапию назначают с 5-10 лет, когда уже достаточно заметно искривление.

♦ Если искривление прогрессирует, ребенку рекомендуется носить специальный корсет, причем в течение дня его нельзя снимать (ни в школе, ни дома). Корсет необходим, чтобы разгрузить позвоночник и не допустить дальнейшего развития деформации скелета. Надевать его надо после пробуждения, еще лежа в постели.

Эффект от подобной консервативной терапии может быть достигнут только от постоянного ношения корсета. Лечение длится до полного завершения формирования скелета.

♦ В случае легкой деформации или дефекта осанки хорошие результаты дает лечебная физкультура, массаж, мануальная терапия, а также так называемые корректоры. Это наиболее легкие ортопедические приспособления, которые шьются из специальных тканей, не раздражающих кожу. Они обладают достаточной прочностью и позволяют не удерживать, а задавать фигуре нужную осанку.



♦ Если у ребенка проявился сколиоз, не-  
пременное условие лечения — укрепление  
разных групп мышц и повышение выносли-  
вости к нагрузкам. Таким детям рекоменду-  
ется бег трусцой или быстрая ходьба с глу-  
боким дыханием. Причем продолжитель-  
ность ежедневных занятий спортом надо по-  
степенно увеличивать — с 10-15 до 20 минут.  
Можно заниматься бальными или спортив-  
ными танцами, бегать на коньках, ходить на  
лыжах, но особенно полезно плавание.

Противопоказаны: тяжелая атлетика, ака-  
демическая гребля, особенно там, где гре-  
бют одним веслом, верховая езда (из-за  
опасности ударных нагрузок на позвоноч-  
ник), фехтование и теннис, когда работает  
одна рука. Именно при односторонней на-  
грузке возможно несимметричное развитие  
мышц и формирование как минимум про-  
фессионального дефекта осанки или усиле-  
ние скручивания позвоночника — тот самый  
признак, который, собственно, и характери-  
зует сколиотическую болезнь.

Детям, больным сколиозом, не следует  
поднимать тяжести более 5 кг, нельзя зани-  
маться силовыми видами спорта — боксом,  
штангой, всеми видами борьбы, метанием и  
толканием ядра, а также играть в футбол и  
хоккей — это все травматичные виды спор-  
та, а столкновения, падения и ушибы при  
сколиозе крайне нежелательны.

### Лечебная гимнастика

Особенно важна при сколиозе лечебная гим-  
настика, главная задача которой — укрепить  
мышцы спины, передней брюшной стенки,  
ягодичные и тазобедренные мышцы. Пол-  
ный комплекс подберет специалист, я же  
приведу несколько упражнений. Их следует  
выполнять на жесткой поверхности — на  
твердой кушетке, на столе или на полу.

#### Лежа на животе

1. Потянуться одновременно и руками и  
ногами. Потом — левой рукой и правой но-

— В детстве у меня  
был довольно силь-  
ный сколиоз. Оста-  
лось искривление  
в области поясницы.  
Сейчас я беременна,  
но говорят, что  
со сколиозом рожать  
опасно. Так ли это  
на самом деле?

— Вам необходимо  
проконсультировать-  
ся с врачом-ортопе-  
дом. Конечно, было  
бы лучше это сде-  
лать до наступления  
беременности.

Но сама беремен-  
ность, если вслед-  
ствие сколиоза не  
нарушены функции  
внутренних органов,  
может протекать  
вполне благополу-  
чно. Проблемы могут  
возникнуть при ро-  
дах, если сколиоз  
способствовал изме-  
нению формы таза.



— В детстве у меня нашли сколиоз. Но лечиться было некогда: музыкальная школа, уроки английского, дополнительные занятия. Сейчас у меня есть кривизна в поясничном отделе. Можно ли ее исправить?

Мне уже 25 лет.

— К сожалению, уже поздно. В таком возрасте сколиоз лечению не поддается, потому что закончилось формирование скелета и зоны роста окостенели. К тому же у вас уже сформировались стереотипы позы и осанки. Они стали частью вашей личности. Ломка их может привести к тяжелым нервным расстройствам. Все надо делать вовремя.

гой, затем — правой рукой и левой ногой.

2. Поднимать поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. Каждую удерживать на весу 2-3 секунды.

3. Поднять обе ноги сразу, стараться удержать их на весу.

4. Поднимая правую ногу, одновременно поднять левую руку (можно с гантелей), затем — поднять левую ногу и правую руку.

5. Зафиксировать ноги, например под шкафом. Руки соединить в замок на затылке. На вдохе прогнуться назад, удерживать это положение 10 секунд, на выдохе опуститься. Повторить 10-15 раз.

Это упражнение достаточно трудное, на первых порах его можно делать столько раз, сколько ребенок осилит. По мере укрепления мышц хорошо добавить отягощение — взять в руки гантели весом 2-3 кг или мешочки с песком.

#### *Лежа на спине*

6. Поднять согнутую в колене правую ногу, выпрямить, опустить. То же — левой ногой.

7. Поднять одновременно обе ноги, выпрямить, опустить.

8. Поднять одновременно обе ноги, выпрямить, делать на весу «ножницы» (попеременно перекрещивать ноги).

9. Согнуть правую ногу в колене, прижать ее к животу, выпрямить, опустить. То же — с левой ногой.

10. Делать ногами упражнение «велосипед».

Все эти упражнения рекомендованы детям с непрогрессирующим сколиозом и его относительно легкими формами. Если сколиоз прогрессирует, то конкретные рекомендации может дать только специалист.

Неспроста эмблемой ортопедии служит искривленное деревце, привязанное к прямому шесту рукой заботливого садовника. Но привязывать его надо как можно раньше, пока оно еще молодое и способно выпрямиться. То же и с ребенком. Важно вовремя распознать болезнь и не упустить время. ■



Татьяна Абрамова

# Ваш ребенок будет **ЧИТАТЬ!**

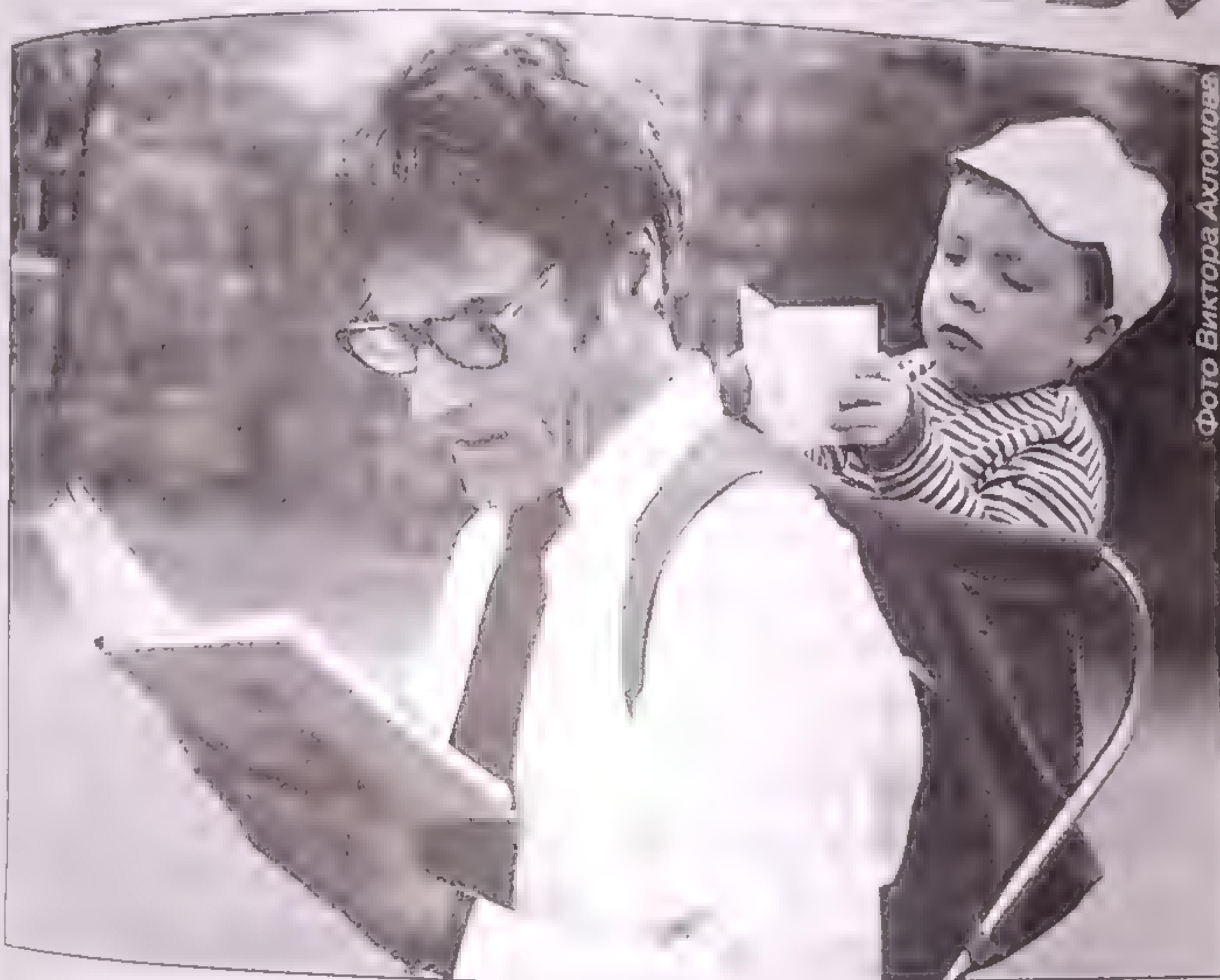


Фото Виктора Ахлмова

По данным опроса, каждый пятый школьник в нашей стране не любит читать. Ситуация печальная, но ее можно изменить. Так считает академик О.А. Андреев, основавший знаменитую «Школу быстрого чтения». По просьбе читателей возвращаемся к этой теме

По поводу того, когда надо начинать учить детей чтению, существуют разные мнения. Многие специалисты считают, что чем раньше, тем лучше. Дело в том, что детское восприятие совершенно не похоже на восприятие взрослого человека. Ребенку присуще мгновенное обучение — «импринтинг», когда информация об окружающем мире запечатлевается в виде зрительных и слуховых образов и остается в структурах головного мозга навсегда. Ребенок воспринимает слова целиком, и если он видит слово, которое одновременно еще и произносится вслух, то у него устанавливается прочная связь между зрительным, слуховым и смысловым значе-



нием. При таком обучении ребенок привыкает воспринимать слова, не деля их на буквы и слоги, то есть овладевает бесслоговым чтением, на чем основаны многие современные методы обучения.

### Научить учиться

Многие дети в первом классе читают медленно, с трудом, не обращая внимания на точки и запятые, не вдумываясь в смысл текста. В результате у них не формируется интерес к процессу чтения. Эта проблема становится особенно острой к 10-11 годам, когда ребята начинают знакомиться с физикой, химией, биологией, историей, что требует резкого повышения интеллектуальной активности. Они не справляются с лавинообразно возрастающим объемом информации, поскольку читают медленно, плохо усваивая содержание прочитанного.

Чтобы хоть как-то запомнить сведения из учебников, дети вынуждены прибегать к механической зубрежке текста, которая еще больше отвращает их от чтения, так как требует много времени и не интересна. Если попросить такого школьника пересказать прочитанное своими словами, он, как правило, не в состоянии этого сделать. В результате учебный материал не усваивается и быстро забывается. А поскольку основным способом получения знаний было и остается чтение, то дети начинают ненавидеть и читать, и учиться.

В принципе все согласны, что школьная программа перегружена, что ее надо сокращать. Но как только дело доходит до конкретных предметов, каждый учитель спешит убедительно доказать, что как раз его предмет — самый нужный. Наверное, любая из школьных дисциплин может принести немалую пользу развитию юной личности. Как, впрочем, и умение ездить верхом, играть на скрипке или говорить по-японски. Беда в том, что для освоения всех этих и множества иных прекрасных навыков не хватит человеческой жизни. Значит, необходимо выбирать, чему учиться.

Лучше всего было бы переложить этот нелегкий выбор на плечи самих получателей информации: пусть каждый учится тому, что ему по душе. Но, во-первых, самый продуктивный для обучения период жизни человека — детство, а в это время ребенок еще не способен сделать сознательный и ответственный выбор. Во-вторых, на основании чего ребенок будет выбирать себе общеобразовательную программу? Что он знает об обществе, в котором ему предстоит жить и трудиться?

Сейчас уже никто не отрицает, что человека, окончившего среднюю школу, нельзя считать по-настоящему образованным. Чтобы стать профессионалом, он должен получить дополнительное образование. А главная задача школы — дать ребенку достаточную базу для выбора специальности. *Научить его*



учиться. И вот здесь ему на помощь приходит Школа быстрого чтения Олега Андреева.

### усвоение информации

В наше время, пожалуй, самые ценные вещи — время и информация. Стало быть, в выигрыше всегда тот, кто в минимальный отрезок времени умеет добывать, воспринимать и перерабатывать максимальный объем информации. В сфере образования эта аксиома верна как нигде, ведь из года в год информационная нагрузка на школьников возрастает, а в сутках по-прежнему 24 часа. Что же нужно сделать, чтобы помочь ребенку быстро и легко овладевать современными знаниями и быть спокойным за его будущее?

Разные специалисты стремятся придумать близкий к идеальному способ усвоения информации, предложить ребенку интересную и понятную методику. В Школе Олега Андреева в помощь детям разработаны две специальные программы — «Спринт» для детей 10-11 лет и «Старт» для подростков 12-13 лет. Эти программы обучают совершенной форме восприятия информации, при этом достигается главная цель — у ребенка появляется любовь к чтению.

Когда я пришла на одно из занятий по программе «Спринт», то сразу заметила, что здесь ребята не отвлекаются на ерунду. Чувствовалось, что им по-настоящему интересно. Для меня же многое показалось новым и необыч-

ным: и специальная аутогенная тренировка перед началом урока, настраивающая на максимальную эффективность восприятия, и упражнения для развития пальцев, и разбор домашнего задания. А оно оказалось неожиданным — ученики должны были нарисовать все, что, по их мнению, имеет форму овала. Их фантазия была неисчерпаемой: они изобразили и скворороду, и кактус, и вертолет, и космический корабль, и снежную бабу, и пингвина, и очки, и даже букву «Ю».

### Интегральный алгоритм — это не скучно

— Что такое чтение? Это процесс понимания смысла любого текста, — рассказывает Олег Андреевич. — Все без исключения читают, чтобы получить новую информацию, а это возможно только при условии, что понятен смысл. Никто не станет читать непонятные тексты. Поэтому основная задача чтения заключается в том, чтобы научиться быстро схватывать смысл любого текста. Школьников же никто не научил правильно понимать смысл, заложенный автором. Именно по этой причине процесс чтения вызывает у них неприятие. Наша цель — создать условия, при которых усвоение прочитанного было бы процессом простым, быстрым и эффективным. Как только ребенок начинает понимать то, что он читает, ему становится интересно. Почему маленькие дети с удовольствием слушают сказки, а затем, немного повзрослев, с тем же удовольст-



вием начинают их читать? Потому что сказки строятся по очень простой схеме, смысл любой сказки и интересен, и понятен.

Интегральный алгоритм — что это такое? Слово «алгоритм» означает систему выполнения каких-либо действий с точным указанием их последовательности. Алгоритм чтения — это последовательность мысленных действий при чтении текста. А слово «интегральный» означает, что этот алгоритм относится ко всему тексту целиком. И наша задача — научить ребенка читать по новым правилам, используя пять основных блоков алгоритма чтения.

Блок №1 — название: каждая книга, статья, рассказ, раздел в учебнике имеют свое название. Блок №2 — автор: это человек, который придумал и написал книгу, статью или рассказ. Блок №3 — факты: фамилии, главные герои, географические данные, место или время действия и т.д. Блок №4 — действия, совершаемые героями прочитанных произведений, а также происходящие события. Блок №5 — краткий пересказ своими словами основного смысла прочитанного.

Чтение с использованием подобного алгоритма — это организованный и целенаправленный процесс, в ходе которого информация сознательно выбирается из текста, сопоставляется с блоками и укладывается в них. Для начальной тренировки и запоминания последовательности действий ребята, читая, размечают тексты фломастерами, вы-

деляя блоки разными цветами. Каждый блок имеет свой цвет (коричневый, синий, желтый, зеленый, красный) — эти цвета не меняются и помогают легко ориентироваться в любом тексте.

Некоторые места в тексте остаются незакрашенными. В них нет ни фактов, ни действий, они не несут смысловой нагрузки. Можно ли обойтись без них? В принципе да, при подготовке домашнего задания на них можно не обращать внимания, что значительно сокращает время, затраченное на уроки. Но выясняется, что такой текст по-своему интересен: читая его, можно поразмышлять, пофантазировать. Таким образом дети учатся думать.

После окончания чтения ребята обязательно формулируют несколькими фразами основное содержание прочитанного и записывают их красным фломастером. Именно последний пункт — краткое и образное изложение содержания прочитанного — отражает эффективность их техники чтения.

Сначала детям предлагаются законченные тексты примерно в четверть страницы, потом размер текста увеличивается. Размечать его становится все легче и легче. Чем больше тренируются дети, используя интегральный алгоритм чтения, тем быстрее они читают и лучше усваивают прочитанное.

В Школе Андреева детей учат понимать текст, «беседовать» с ним: оценивать события и факты, понимать мысли и чувства автора, разбираться в подтекстовой информации. Ведь, не об-



ратив на нее внимания, можно не добираться до сути всего рассказа. Понимание текста начинается с осмысления каждого слова, словосочетания, предложения.

Использование интегрального алгоритма формирует навык, новый порядок чтения, который закрепляется в сознании и подсознании ребенка и действует потом всегда. Глядя на любой текст, дети уже автоматически и четко направляют движения глаз так, чтобы вычленили факты, действия, основное содержание читаемого. Иначе говоря, повышается интеллектуальная активность восприятия любого текста. Процесс чтения, а следовательно и обучения, становится не формальным, когда скучно и непонятно, а творческим — увлекательным и радостным.

### Зона ясного видения

На следующем этапе занятий в Школе Олега Андреева ребята учатся расширять поле своего зрения. Дело в том, что при движении глаз по строчкам книги наибольшая острота зрения и полнота восприятия возникают в центральной зоне сетчатки глаза, так называемой «зоне ясного видения». Все, что лежит за пределами этой зоны, видится как бы в тумане.

Любопытно, что у многих зверей и птиц поле зрения значительно больше, чем у человека. Оптические оси их глаз направлены в разные стороны, так что они могут видеть обширное пространство сбоку и даже позади

собственного тела. Например, поля зрения обоих глаз у зайца, взятые вместе, составляют угол обзора, близкий к 360 градусам.

Преимущества панорамного зрения очевидны: чем большая часть текста отражается на сетчатке глаза, тем эффективнее и быстрее человек читает. Объем поля, с которого глаз снимает информацию, во многом зависит от тренировки.

Программа «Спринт» предлагает ребятам специальные упражнения с таблицами (размером 13x18 см), которые значительно расширяют зону ясного видения и одновременно решают задачу вертикального движения глаз по центру страницы при чтении, что позволяет значительно ускорить сам процесс чтения — ученики Школы Олега Андреева читают в 3-5 раз быстрее, чем их сверстники.

Для этого ребенок должен стремиться удерживать взгляд в центре квадратной таблицы, на которой изображены 25 разных цифр и букв (по 5 по горизонтали и вертикали), и боковым зрением найти их все. По мере тренировки скорость нахождения чисел и букв возрастает, при хорошем результате ребенок тратит на упражнение не больше 25 секунд.

В программе «Спринт» используются и специальные упражнения, для того чтобы развить у ребенка боковое и бинокулярное зрение. В основе тренировки лежит методика профилактики и лечения, разработанная специалистами НИИ глазных бо-



лезней им. Гельмгольца. Врачи-окулисты советуют детям рассматривать так называемые стереокартинки с раннего возраста.

Рассматривание стереоизображений — одно из самых полезных упражнений для глаз. У многих людей наблюдается нарушение бинокулярного зрения, то есть зрения двумя глазами, при котором создается объемное восприятие предметов. Подобное нарушение бывает у страдающих косоглазием, астигматизмом, неполноценным и неравномерным цвето- и световосприятием. Упражнения, развивающие активность глазодвигательных мышц, приводят к восстановлению бинокулярного восприятия, помогают исправить начинающееся детское косоглазие, способствуют предупреждению склероза в органах зрения у взрослых людей.

Олег Андреевич Андреев предлагает простой способ убедиться, в порядке ли бинокулярное зрение у вас или у вашего ребенка. Держите страницу книги на таком расстоянии от глаз, на каком вы привыкли читать. Поместите указательный палец вертикально приблизительно на середине расстояния между глазами и текстом. Если бинокулярное зрение у вас нормальное, то палец не будет мешать чтению текста, потому что буквы, закрытые им для одного глаза, прочитает другой глаз. Но если палец мешает рассмотреть некоторые буквы, следует обратиться к врачу. Особенно это важно для ре-

бенка, у которого таким образом могут проявиться незамеченные до этого момента нарушения зрения.

### О роли пальцев

— Зачем ребята на занятиях делают какую-то замысловатую гимнастику для пальцев? — поинтересовалась я у Олега Андреевича Андреева.

— Мы развиваем моторику пальцев рук. Если говорить образно, то наша речь находится на кончиках наших пальцев. Движения, в которых участвуют мелкие мышцы пальцев, специалисты называют тонкой моторикой и утверждают, что существует тесная связь между нею и зонами в головном мозге, отвечающими за развитие речи. И действительно, если у ребенка слабо развиты пальцы, то и речь обычно недостаточно развита. Тренировка пальцев развивает не только речь, но и мышление, способности к письму и чтению. Очень полезны лепка, аппликация, работа с ножницами, пришивание пуговиц, вышивание, выпиливание, конструирование из мелких деталей.

Вы можете предложить ребенку и несколько полезных упражнений:

1. Положить руку на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы.

2. Развести прямые пальцы «веером» и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний — к указательному.



3. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях.  
4. Зажать карандаш между средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать пальцы вместе с карандашом.

И еще одно хорошее упражнение. Дайте ребенку два карандаша и попросите его одной рукой нарисовать на листе бумаги круг, а другой — треугольник. Рисовать обеими руками нужно одновременно. Поначалу ему будет трудно, но если тренироваться, руки начнут работать сами по себе, рисуя правильные фигуры. Это отлично развивает мелкую моторику пальцев, а заодно и совершенствует процесс письма и чтения.

### О роли воображения

Очень важно развивать воображение ребенка. Это способствует скорости чтения и получению от него удовольствия.

Олег Андреевич рассказал мне занимательную историю.

Однажды немецкий архитектор и строитель мостов по фамилии Броун в яркий солнечный день прилег отдохнуть под небольшим кустом. Вдруг он увидел между ветвями тонкую паутинку. Она раскачивалась под ветерком, но не рвалась. И архитектор представил себе, как можно строить ажурные висячие мосты над реками и ущельями по принципу тонкой, но прочной паутины.

Альберт Эйнштейн утверждал, что «воображение важнее знаний», и был прав. У всех исследователей, первооткрывателей и изобретателей, прежде чем они предпринимали какие-либо действия, сделавшие их знаменитыми, сначала зарождались идеи и возникали определенные представления. За каждым шагом вперед, за каждым научным достижением стоит че-

## ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

### РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ЧТЕНИЯ, ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ, ПОВЫШЕНИЕ ГРАМОТНОСТИ

Приглашаем школьников на новые уникальные программы: «Спринт» (для детей 10-11 лет) и «Старт» (для детей 12-13 лет).

Занятия ведутся постоянно в течение года.

В дни летних школьных каникул проводится специальное обучение в режиме: 8 занятий в течение 8 дней подряд.

Работает заочное отделение, высылаются комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, компакт-диски.

127051 Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2

(м. «Цветной бульвар»)

(495) 625-45-00, (499) 973-39-34 (круглосуточно)

[www.fastread.ru](http://www.fastread.ru)

[school@fastread.ru](mailto:school@fastread.ru)

Подписчикам журнала (при предъявлении квитанции) предоставляется 10%-ная скидка на очное и заочное обучение



ловек, обладающий воображением. Любой из нас, в том числе и ребенок, имеющий хорошее воображение, способен изобретать, творчески мыслить.

И.М.Сеченов тонко подметил, что «воображение — это небывалая комбинация бывалых впечатлений». То есть новая комбинация уже известных нам образов и понятий. Для того чтобы развить воображение, нужно уйти от традиционных представлений.

Когда ярко и образно воображаешь то, что читаешь, тексты книжки и даже учебники «оживают», их становится интересно читать, а следовательно, и понимать. Кстати, с помощью специальных упражнений на воображение дети, которые обычно учат таблицу умножения несколько лет, в Школе Олега Андреева запоминают ее за одно занятие.

Подключив воображение, можно делать домашнее задание по любому школьному предмету в несколько раз быстрее и эффективнее, освободив время для отдыха и игры.

### Удовольствие от чтения

Урок в Школе Андреева, на котором я училась вместе с ребятами читать правильно, пролетел как одно мгновение, и только ожидающие детей родители знали: прошло целых полтора часа. После занятий я просмотрела записи, которые оставили ребята, прошедшие программу «Спринт»: «При чтении я начал испытывать удовольствие и даже наслаждение. Если раньше я

много сидел перед телевизором, то теперь не могу оторваться от книги»; «Я научилась не просто читать, а обдумывать и анализировать тексты. И мне стало легче рассказывать на уроках о прочитанном»; «Я уверен, что новые знания мне очень помогли — теперь я быстро выполняю домашние задания и стал гораздо лучше учиться».

Прошло всего две недели занятий в этой необычной Школе, но я видела, как изменились ребята. Они полюбили чтение, и этот ценный навык останется у них на всю жизнь. Конечно, хорошо его время от времени подновлять — для этого разработан целый комплекс упражнений, которые можно выполнять самостоятельно. Но вообще-то техника быстрого чтения сродни плаванию. Тот, кто постоянно тренируется, плавает быстрее, техничнее, ставит рекорды. Тот, кто не тренируется, плавает медленнее и не так эффективно. Но и те и другие умеют плавать, потому что разучиться держаться на воде невозможно.

Важный совет, который Олег Андреев дает всем родителям, начинающим обучать ребенка чтению, заключается в следующем: с того самого момента, когда малыш научится складывать слова в предложения, самостоятельно или с вашей помощью прочитает свою первую в жизни книжку, учите его пересказывать прочитанное, учите его думать, размышлять над любым текстом, даже если в этом тексте всего одна фраза. □



# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Кто автор известного портрета Веры Мухиной?

- А.** Кончаловский. **В.** Нестеров.  
**С.** Греков. **Д.** Машков.



2. Какого композитора называли Рафаэлем итальянской музыки?

- А.** Россини. **В.** Беллини.  
**С.** Доницетти. **Д.** Верди.



3. Что такое арабеска?

- А.** Мозаичное панно в мечети. **В.** Сказка.  
**С.** Цирковой номер. **Д.** Музыкальная пьеса.



4. «Все флаги в гости будут к нам». Из какого произведения Пушкина эта фраза?

- А.** «Медный всадник». **В.** «Евгений Онегин».  
**С.** «Полтава». **Д.** «Пиковая дама».



5. Кого на Руси называли скудельником?

- А.** Кузнеца. **В.** Плотника.  
**С.** Гончара. **Д.** Пасечника.



6. Под каким творческим псевдонимом выступала певица Агаша Лейкина-Горшенина?

- А.** Изабелла Юрьева. **В.** Клавдия Шульженко.  
**С.** Лидия Русланова. **Д.** Людмила Зыкина.



7. Назовите режиссера фильма «Белорусский вокзал».

- А.** Смирнов. **В.** Ростозкий.  
**С.** Райзман. **Д.** Столпер.

8. Какая из актрис в этом фильме не снималась?

- А.** Маргарита Терехова. **В.** Нина Ургант.  
**С.** Любовь Соколова. **Д.** Марина Неелова.

Ответы на стр. 94



Игорь Сокольский, кандидат  
фармацевтических наук

# Терпкий аромат



## сельдерей

Слово «сельдерей» у большинства вызывает ассоциацию с ярким ароматным пучком зелени.

Но не удивляйтесь, если в магазине вы увидите надпись «сельдерей» на продукте, скорее напоминающем по форме свеклу

Родина сельдерей — Средиземноморье, где он до сих пор встречается в диком виде. У этого растения почтенная биография. Его вкус находили изысканным жители Древней Греции, считавшие к тому же, что он возбуждает чувственность. В эпоху Возрождения сельдерей занимал почетное место во всех медицинских трактатах. В это же время в Италии путем долгой и тщательной селекции были выведены черешковый и корнеплодный виды сельдерей, и в течение короткого времени эти овощные культуры стали популярны во всей Европе.

В России сельдерей изредка встречается в диком виде у побережья Черного и Азовского морей, где его с давних пор употребляли в пищу и использовали в лечебных целях.

### И приправа, и лекарство

Сельдерей — двулетнее растение семейства зонтичных высотой 30-120 см с толстым ветвенообразным желто-белым или буроватым корнем. В первый год сельдерей образу-





# Деревя

ея — Средиземноморье  
стречается в диком виде  
почтенная биография Б.  
ысканным жители Древ-  
е к тому же, что он возбу-  
сть. В эпоху Возрожде-  
ал почетное место во всех  
ктатах. В это же время  
гой и тщательной селек-  
черешковый и корнепло-  
ея, и в течение коротко-  
дные культуры стали по-  
оде.  
дерей изредка встречается  
обережья Черного и Азов-  
го с давних пор употреб-  
зовали в лечебных целях

## карство

етнее растение семейства  
30-120 см с толстым бе-  
белым или бурова-  
льдерей образу-

ет мощную розетку листьев, во второй — вы-  
брасывает цветочные стебли и дает семена.

Различают три разновидности сельдерея: корнеплодный, черешковый и листовой. У нас наибольшее распространение получил сельдерей листовой, менее известен корнеплодный, и лишь совсем недавно появил-ся черешковый.

Все три разновидности нашли себе при-  
менение в кулинарии. Изысканный вкус сельдерея прекрасно оттеняет блюда из фа-  
соли, баклажанов, капусты, моркови и карто-  
феля. Он одинаково хорошо сочетается с  
овощами, мясом, рыбой, птицей, грибами.

Корнеклубни, черешки и листья этого по-  
лезного растения содержат сахара, пектины,  
аминокислоты, органические кислоты, фла-  
воноиды, витамины А, группы В, С, Р, РР, Е и  
сбалансированный комплекс макро- и мик-  
роэлементов.

Во всех частях сельдерея содержится  
эфирное масло сложного состава, обладаю-  
щее сильным специфическим запахом. Ин-  
тересно, что в листовом сельдерее его в 10  
раз больше, чем в корнеплодном или череш-  
ковом. Эфирное масло сельдерея стимули-  
рует секрецию желудочного сока, улучшает  
пищеварение, способствует отхождению га-  
зов и опорожнению кишечника.

Биологически активные вещества, содер-  
жащиеся во всех частях сельдерея, в ком-  
плексе оказывают благотворное влияние на  
обмен веществ, восстанавливают водно-со-  
левой баланс, нормализуют функцию сер-  
дечно-сосудистой и нервной систем, повы-  
шают физическую и умственную работоспо-  
собность, улучшают самочувствие.

### Един в трех видах

Корнеплодный сельдерей выращивают ради  
толстых округлых корнеплодов. Утолщение  
корня достигает обычно 10-20 см в диамет-  
ре, от нижней его части в большом количес-  
тве отходят мелкие корневые отростки. От-

### Салат из листового сельдерея

1 пучок листового  
сельдерея,  
1 средняя луковица,  
1 лимон,  
сельдерейная соль,  
сметана.

Зелень сельдерея  
вымыть, мелко  
порубить, добавить  
натертый на мелкой  
терке лук и мелко  
нарезанный лимон  
без цедры,  
все перемешать  
и посолить.  
Затем выложить  
в салатницу  
и заправить  
сметаной.



### Суп с корнеплодным сельдереем

250 г картофеля,  
250 г сельдерея,  
50 г лука,  
2 шампиньона,  
растительное масло,  
соль, лимон,  
листовой сельдерей,  
1,5 литра некрепкого  
мясного или  
куриного бульона.

Мелко нарезать лук,  
очищенный,  
нарезанный  
соломкой сельдерей  
и резаные  
шампиньоны  
поджарить на масле  
и в конце полить  
лимонным соком.  
Залить их бульоном  
и добавить  
нарезанный  
кубиками картофель.  
Когда картофель  
сварится, добавить  
в суп нарубленную  
зелень сельдерея.  
К супу подать слегка  
обжаренный белый  
хлеб.

растающие от верхней части корнеплода листья с полыми черешками обладают специфическим запахом, поэтому могут служить приправой к блюдам.

Этот вид сельдерея наиболее часто используется в кулинарии европейских стран. В России его, к сожалению, употребляют в пищу крайне мало, хотя по своим вкусовым и лечебным свойствам он не уступает, например, моркови.

Корнеплодный сельдерей ценен тем, что доступен круглый год. К тому же в нем хорошо сохраняются характерный терпкий аромат, пряный, сладковато-горький вкус, но главное, не утрачиваются биологически активные вещества.

Его можно рекомендовать в качестве диетического продукта при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне нормальной и пониженной секреции желудочного сока, а также весной для профилактики гиповитаминоза. Корнеплодный сельдерей рекомендуется включать в диету людям с избыточным весом, вызванным нарушением обмена веществ, и при отеках из-за ухудшения функции сердечно-сосудистой системы.

В магазине старайтесь выбирать наименее узловатые корнеплоды с гладкой кожей. Иногда корнеплоды продают с зелеными черешками, которые можно нарезать и положить в суп. Точно так же не стоит выбрасывать мелкие корешки, которые можно, тщательно вымыв, использовать при варке бульона.

Чистить корнеплоды начинают с обрезания верхушки и основания. Затем их разрезают на четыре доли и снимают кожуру с той части, которую будут использовать (остальные можно, обтянув пленкой, неделю хранить в холодильнике).

Корнеплоды быстро развариваются, становятся мягкими — поэтому в супы их добавляют в последнюю очередь, незадолго до готовности.



у черешкового сельдерея (его иногда называют салатным) слабо развит стержневой корень — его выращивают специально для получения длинных, толстых, сочных черешков, которые в отличие от черешков листового и корнеплодного сельдерея не имеют внутри пустот. Встречаются сорта с белыми и бледно-зелеными черешками.

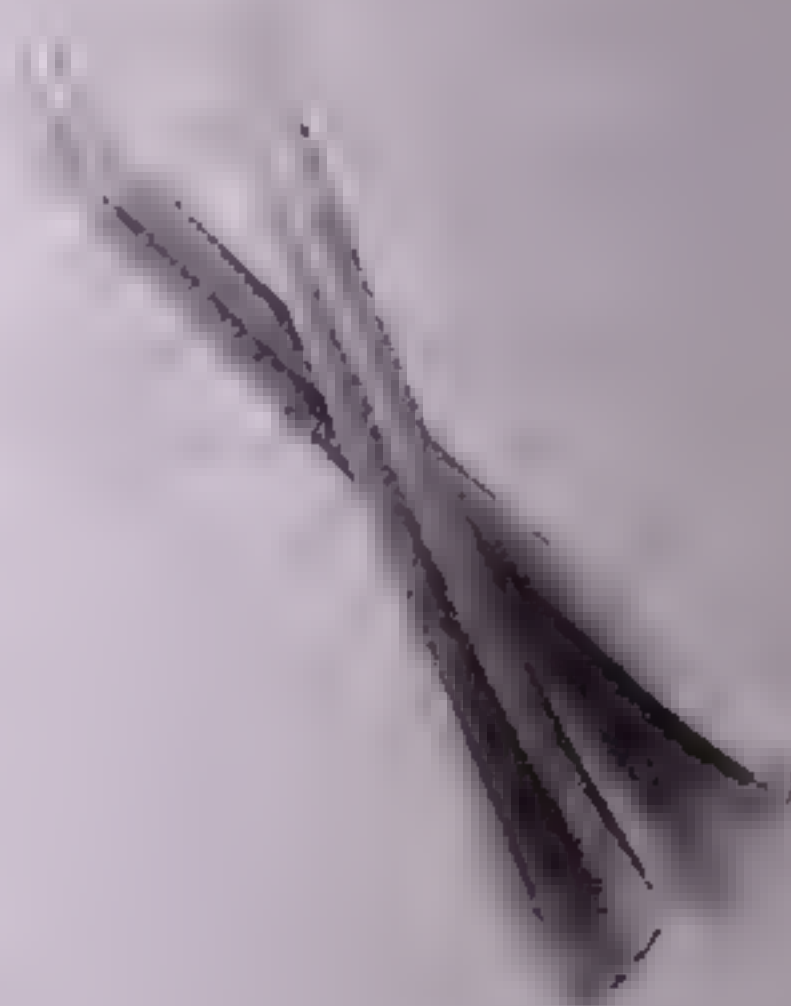
Черешковый сельдерей — полезный диетический продукт, его показано употреблять людям с избыточным весом, при нарушении функции почек, хроническом запоре, метеоризме, депрессии. Едят его и сырым, и вареным, он прекрасно сочетается в салатах с яблоками или морепродуктами и хорош для приготовления овощных рагу или соусов. Черешки сельдерея, обладающие тонким, приятным, насыщенным запахом, ароматизируют приготовленные блюда и обогащают их витаминами и минеральными солями.

Листовой сельдерей (с тонким стержневым корнем) образует листовую розетку, в которой может насчитываться до ста листьев с тонкими полыми черешками. Сочные, нежные листья обладают приятным, насыщенным ароматом и сладковато-горьким вкусом. Они хорошо сочетаются с овощами, мясом, рыбой, придают блюдам изысканную терпкость. Листья сельдерея в сушеном виде — отличная приправа к овощным супам, соусам, котлетам и тушеному мясу.

Ни один уважающий себя француз не станет пить томатный сок без сельдереистой соли, которую легко приготовить, смешав молотые сухие листья или корни этого растения с солью. Ее можно добавлять в блюда из овощей, рыбы и мяса.

Листовой сельдерей помогает восполнить недостаток витаминов и минеральных веществ, укрепить стенки сосудов, снизить их проницаемость и ломкость.

Настой семян сельдерея используют для профилактики приступов колик при мочека-





**Салат  
из корнеплодного  
сельдерея**

Небольшой  
корнеплод  
сельдерея,  
2 яблока,  
2 ст. ложки грецких  
орехов,  
лимон, сахар.

Сельдерей и яблоки  
очистить, из яблок  
вынуть сердцевину.  
Натереть на терке  
и смешать  
с поджаренными  
и мелко  
порубленными  
грецкими орехами,  
добавить лимонный  
сок и сахар по вкусу.

менной болезни. Для приготовления настоя чайную ложку сухих семян надо залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Процедить, пить теплым после еды.

Листовой сельдерей можно выращивать в горшке на окне круглый год: достаточно посадить в землю корешки, которые только что отрезаны от свежего пучка сельдерея, купленного в магазине.

**Полезные советы**

◆ Вопреки распространенным рекомендациям, не стоит выжимать сок из сельдерея. Во-первых, его получится очень мало, во-вторых, пить его следует только свежеприготовленным, в-третьих, это очень трудоемкое занятие, да и лечебные свойства у сока весьма умеренные. Лучше приобрести добрую привычку почаще добавлять корнеплодный, черешковый и листовой сельдерей в самые разные блюда.

◆ Оставшуюся от очистки корнеплодного сельдерея кожуру следует хорошо вымыть, обтереть салфеткой, разложить тонким слоем и высушить. Сушеные ароматные кусочки сложить в стеклянную баночку с крышкой и по мере надобности добавлять в супы за 5-10 минут до окончания варки. Перед подачей супа на стол не забыть удалить вываренные кусочки.

◆ Грубые стебли листового сельдерея, которые обычно выбрасывают, можно превратить в изящное украшение салатов, мясного или рыбного ассорти. Для этого их надо нарезать кусочками длиной 2-3 см и острым лезвием сделать несколько надрезов продольно почти до конца, оставляя нетронутой нижнюю часть. На ночь погрузить в холодную воду — утром будут готовы забавные распустившиеся кисточки.

Сельдерей иногда называют женьшенем европейских огородов, и он вполне оправдывает такое высокое звание. ■



# Без подробностей

## Серебро против СПИДа

Как сообщили в пресс-службе Российской Академии наук, сибирские ученые изобрели препарат, которым, как ожидается, можно будет лечить многие опасные заболевания, в том числе и СПИД.

Несколько лет назад сотрудники иркутского Института хи-



мии им. А.Фаворского разработали вещество на основе молекул серебра, убивающее все виды болезнетворных микробов. Сейчас уже закончились испытания нового препарата в пробирке и началась проверка на токсичность. Следующий этап — тестирование его на животных — крысах или кроликах, кровь которых по составу ближе всего к человеческой.

Поскольку серебро плохо усваивается человеческим организмом, для доставки этого элемента в очаг заболевания требуется микроскопический контейнер. Он был создан на молекулярном уровне из полисахарида сибирской лиственницы (это вещество легко проникает в человеческую клетку). В контейнер ученым удалось вложить молекулу серебра. Достигая клетки, серебро обеззараживает ее.

## Пациенты — роботы

Мексиканские студенты-медики во время прохождения практики теперь смогут «тренироваться» на пациентах-роботах. Руководство Университета Мексики, столкнувшись с проблемой нехватки больниц, в которых могли бы практиковаться будущие врачи, решило построить специальную больницу с искусственными пациентами. Создание подобного учреждения обошлось казне более чем в миллион долларов.

У манекенов точно воспроизведены все органы, по венам течет искусственная кровь, дыхание регулирует специальная компьютерная программа. Робот имитирует симптомы того или иного заболевания, а уча-





щие проводят все необходимые процедуры — делают уколы, искусственное дыхание, даже оказывают акушерскую помощь. Манекенов можно «полечить» и от простуды, и от сахарного диабета.

Таким нововведением довольны все: и преподаватели — успеваемость резко пошла вверх, и сами студенты — во время общения с «больными» они совершенно не нервничают.

### Нет поддельным лекарствам

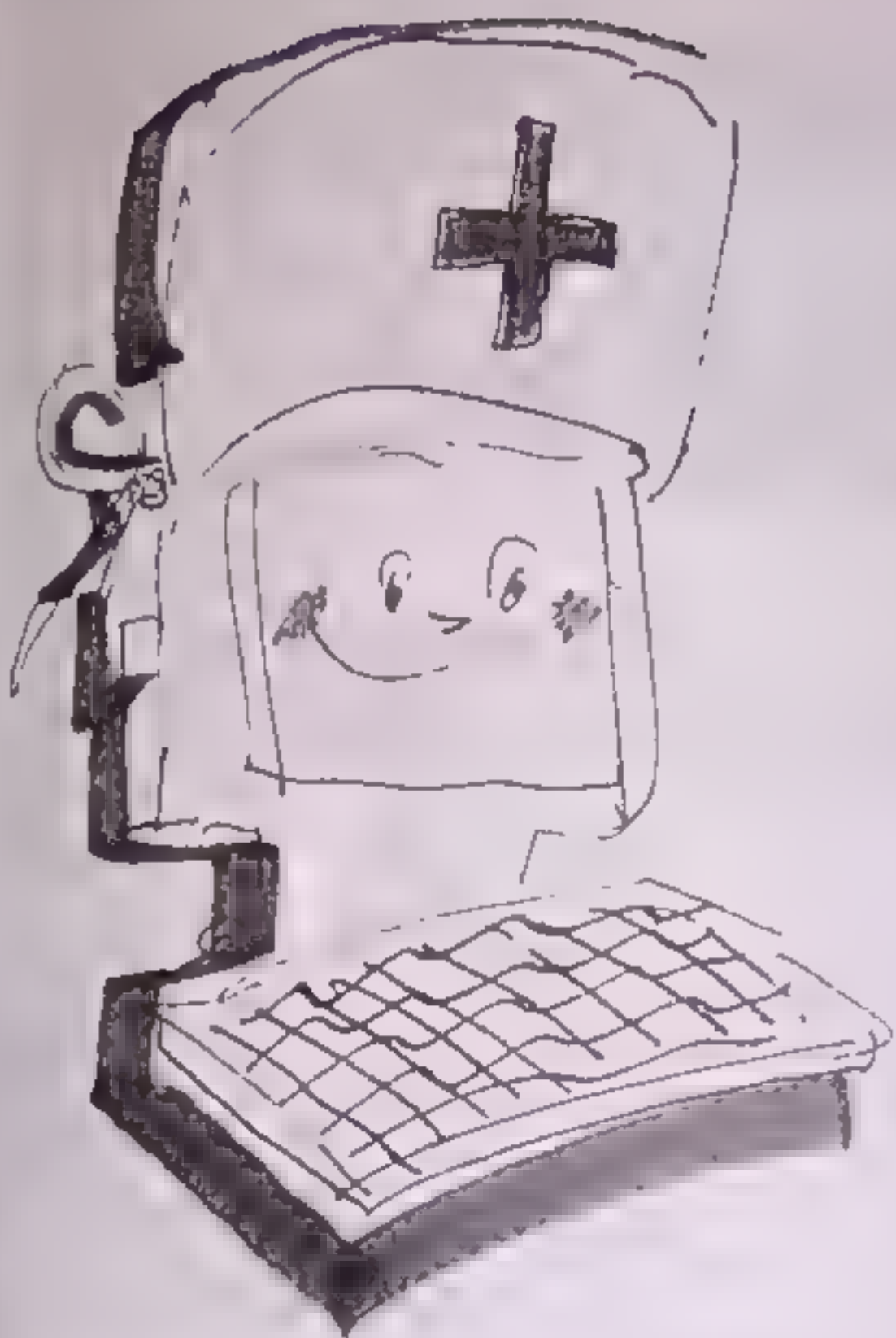
**И** отдельные медикаменты — проблема и для потребителей, и для фармацевтических компаний, несущих огромные убытки. Между тем распознать подделку, которая внешне может практически ничем не отличаться от настоящего лекарства, не так просто. Впрочем, в ближайшее время ситуация может измениться.

Британские исследователи предложили относительно простой способ выявления фальшивых лекарственных препаратов. Они предлагают использовать модифицированную спектроскопию комбинационного рассеяния (также известную как рамановская спектроскопия). Методика основана на регистрации молекулярных вибраций, возникающих в веществе под воздействием лазера. Вибрации эти уникальны для каждого химического соединения, поэтому могут использоваться для идентификации вещества.

Новая методика уже прошла успешные испытания при определении подлинности парацетамола и ибупрофена, упакованных в пластиковые контейнеры. Разработчики уверены, что очень скоро появятся портативные детекторы, способные быстро выявлять подделку.







### Компьютер и здоровье

Компьютеры уже давно используются в медицине. Без них немыслимы такие способы обследования, как УЗИ или компьютерная томография. Сейчас компьютеры все чаще вторгаются и в более старые методы обследования и диагностики — кардиографию, анализы крови, исследования глазного дна и состояния зубов.

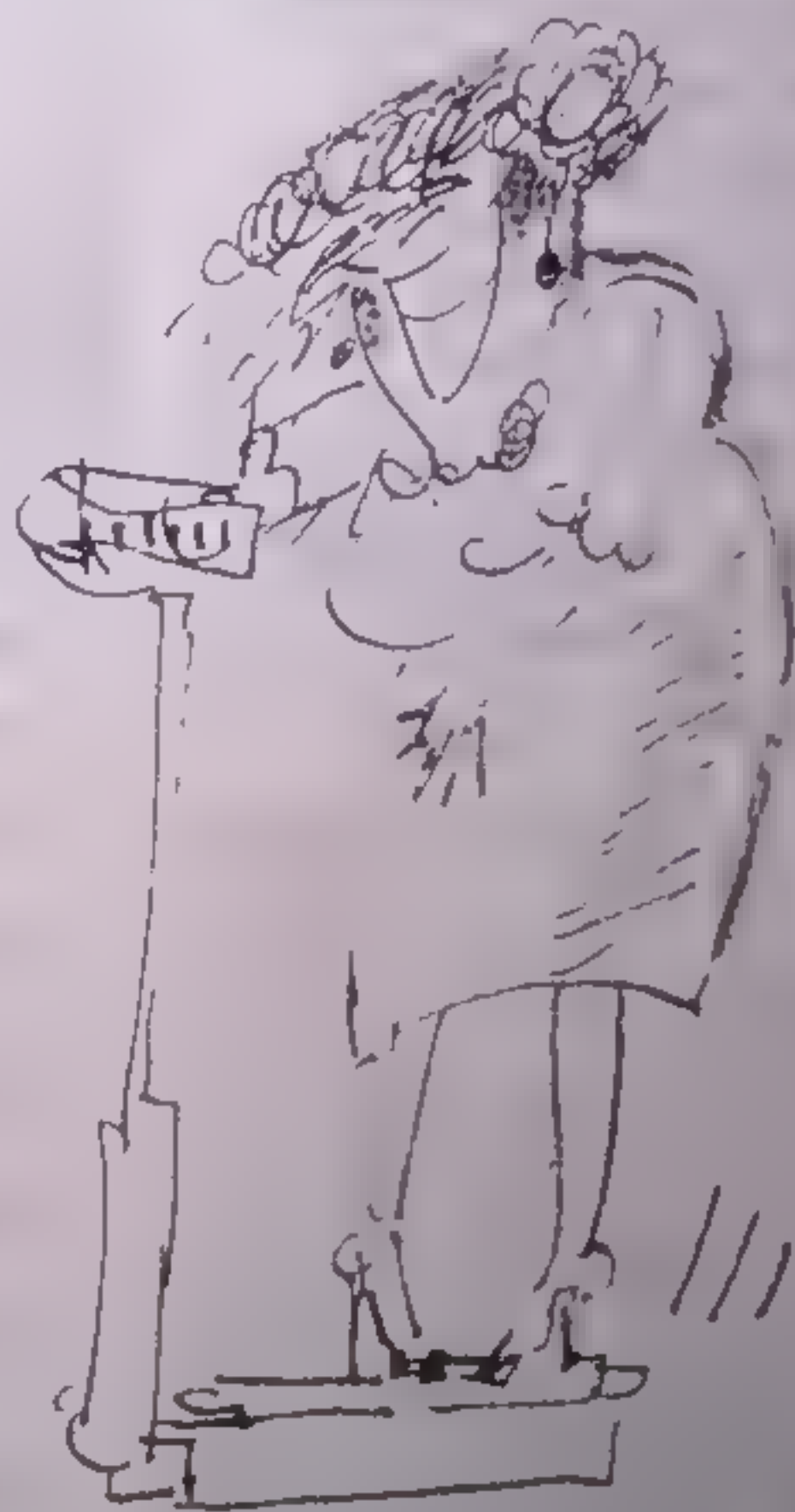
Сегодня они используются и при лечении различных заболеваний — от составления оптимального плана лечения до управления медицинским оборудованием во время процедур.

Скоро компьютеры смогут оказывать помощь больным людям в их повседневной жизни. Уже создано огромное количество таких устройств, управляемых компьютерами. К сожалению, пока они очень дорогие, но есть надежда, что со временем эти приспособления будут доступны всем нуждающимся в них, в том числе и гражданам нашей страны.

### Хотите похудеть? Смейтесь!

Оказывается, ежедневный смех в течение 15 минут сжигает более 2 кг жира в год. Было установлено, что количество энергии, затраченное на смех во время просмотра комедии, почти сопоставимо с количеством энергии, требующейся на километровую прогулку.

Специалистами из США был проведен эксперимент, в котором участвовали мужчины и женщины в возрасте от 18 до 34 лет. Сначала им предложили посмотреть передачи о природе, затем продемонстрировали 55-минутную кассету с отрывками из комедий. Согласно подсчетам, во время просмотра смешных кинолент участники тратили на 10-20% энергии больше.



Подготовила  
Татьяна Яковлева 85



Георгий Блюмин, профессор культурологии

# «Успенское»:

## ИСТОРИЯ ДЛИННОЮ В 300 лет

На Царской дороге,  
что ведет  
к западу от Москвы,  
сохранилось немало  
дворянских «гнезд». Усадьба «Успенское»  
среди них особенно  
примечательна.  
Во-первых, это  
древнейшее село  
в Московской  
области — ему  
не менее 700 лет.  
А во-вторых,  
хозяева усадьбы  
оставили яркий след  
в истории  
отечества.  
Причем судьба  
распорядилась так,  
что в начале и в  
конце списка  
владельцев стоит  
одно и то же имя —  
Морозовы



В начале XVII века усадьбой «Успенское» владели бояре Борис и Глеб Ивановичи Морозовы, а через 300 лет — их однофамилец, промышленник Сергей Тимофеевич Морозов, младший брат известного мецената Саввы Морозова. И все три столетия, протекавшие между этими вехами, хозяева «Успенского», сменяя друг друга, играли заметные роли в истории России.

Именно отсюда, из Успенского, в 1675 году увозили в Боровскую тюрьму знаменитую боярыню Феодосию Прокофьевну Морозову, которая была женой Глеба Ивановича. Затем селом владели «птенцы гнезда Петрова»



Апраксины. Граф Петр Матвеевич нанес ряд серьезных поражений шведам в устье Нарвы в 1702-04 годах, его брат Федор Матвеевич стал генерал-адмиралом, а их сестра Марфа — русской царицей, женой царя Федора Алексеевича.

Во второй половине XIX века село Успенское перешло к богатым землевладельцам Казаковым — генерал-майору Александру Борисовичу и его брату гвардии полковнику Владимиру Борисовичу. Они прославились тем, что основали Казаковское братолюбивое общество, которое создавало в Москве приюты и дома призрения. Эти учреждения, которым присваивались имена братьев-благотелей, предназначались для обездоленных людей из разных слоев общества. Среди других существовал и Дом призрения московского дворянства им. гвардии полковника В.Б.Казакова. А перед смертью Владимир Борисович, оставшись бездетным, завещал крупную сумму на создание в собственном доме на Арбате пансиона для бедных. Так распоряжались своими деньгами лучшие представители русского дворянства.

Хозяйкой «Успенского» до конца своей жизни оставалась его племянница Вера Александровна Казакова, унаследовавшая усадьбу от отца и принесяшая ее в 1885 году в качестве приданого мужу — князю Борису Владимировичу Святополк-Четвертинскому.

Княжеская фамилия Святополк-Четвертинские по генеалогическим росписям происходит от имени великого князя киевского Святополка II и от названия родового поместья Четвертия, что на Волыни. В этом старинном княжеском роду много славных имен. В России укоренилась та его ветвь, которая происходит от князя Антония-Старшего Владимировича Святополк-на-Четвертне-Четвертинского. Жена князя после его смерти в Польше в 1794 году вместе с детьми, Марией и Борисом, была вывезена в Россию.

«Боярыня Морозова»,  
фрагмент картины  
В.Сурикова





Княжна Мария Антоновна Святополк-Четвертинская была так хороша собой, что сводила с ума и поэтов, и царедворцев, и самого царя. Державин посвятил ей стихотворение «Аспазии», в котором сравнивал Марию Антоновну с античной афинской красавицей Фриной, обвиненной в безбожии, но оправданной после того, как она, нагая, предстала перед судьями:

*Уж собрание заседало,  
Уж архонты все в очках;  
Но сняла лишь покрывало —  
Пал пред ней Ареопаг!*

Пушкин описал ее по-другому, но тоже очень лестно:

*Нет на свете царицы  
краше польской девицы  
Весела — что котенок у печки —  
И как роза румяна,  
а бела, что сметана:  
Очи светятся будто две свечи!*



Мария Антоновна  
Нарышкина,  
в девичестве  
Святополк-  
Четвертинская

Мария Антоновна Святополк-Четвертинская вышла замуж за обер-егермейстера двора Дмитрия Львовича Нарышкина и покорила императора Александра I. От связи с императором у нее родились дети Софья и Эммануил, признанные Нарышкиным родными. Софья прожила всего 17 лет. Говорили, что ее смерть стала причиной кончины императора в том же, 1825 году.

Имена супругов Нарышкиных попали в текст гнусного пасквиля, послужившего причиной роковой дуэли Пушкина с Дантесом в 1837 году. В этом письме, разосланном по Петербургу, Д.Л.Нарышкин был назван «великим магистром ордена рогоносцев», к которому авторы письма причислили и Пушкина, намекая на связь его жены, Натальи Николаевны, с императором Николаем I.

Сын Марии Антоновны Нарышкиной, действительный статский советник и гофмейстер Эммануил Дмитриевич Нарышкин, был



...хороша Савва Морозов. и царедворца  
...хавин посвятил ей  
...в котором сравнил  
...античной афинской  
...обвиненной в безбожии  
...после того, как она, нагая,  
...удьями:

Уж собрание заседало,  
Уж архонты все в очках;  
Но сняла лишь покрывало —  
Пал пред ней Ареопаг!  
...он описал ее по-другому, но...

Нет на свете царицы  
...краше польской  
Весела — что котенок у пещи —  
И как роза румяна,  
...а бела, что сметана  
Очи светятся будто две свечи.

...Антоновна Святополк-Четвертинская  
...шла замуж за обер-егермейстера  
...митрия Львовича Нарышкина  
...ператора Александра I. От  
...ром у нее родились дети  
...л, признанные Нарышкины  
...офья прожила всего 17 лет. Ее  
...е смерть стала причиной  
...ра в том же, 1825 году.  
...а супругов пасквиля, послужив  
...усного дуэли Пушкина  
...роковой дуэли Пушкина  
...37 году. В этом письме, раз  
...Петербургу, Д.Л.Нарышкин  
...ликим магистром ордена  
...торому автору письма  
...намекая на связь его  
...ны, с императором  
...новны Нарышкины  
...советник и...

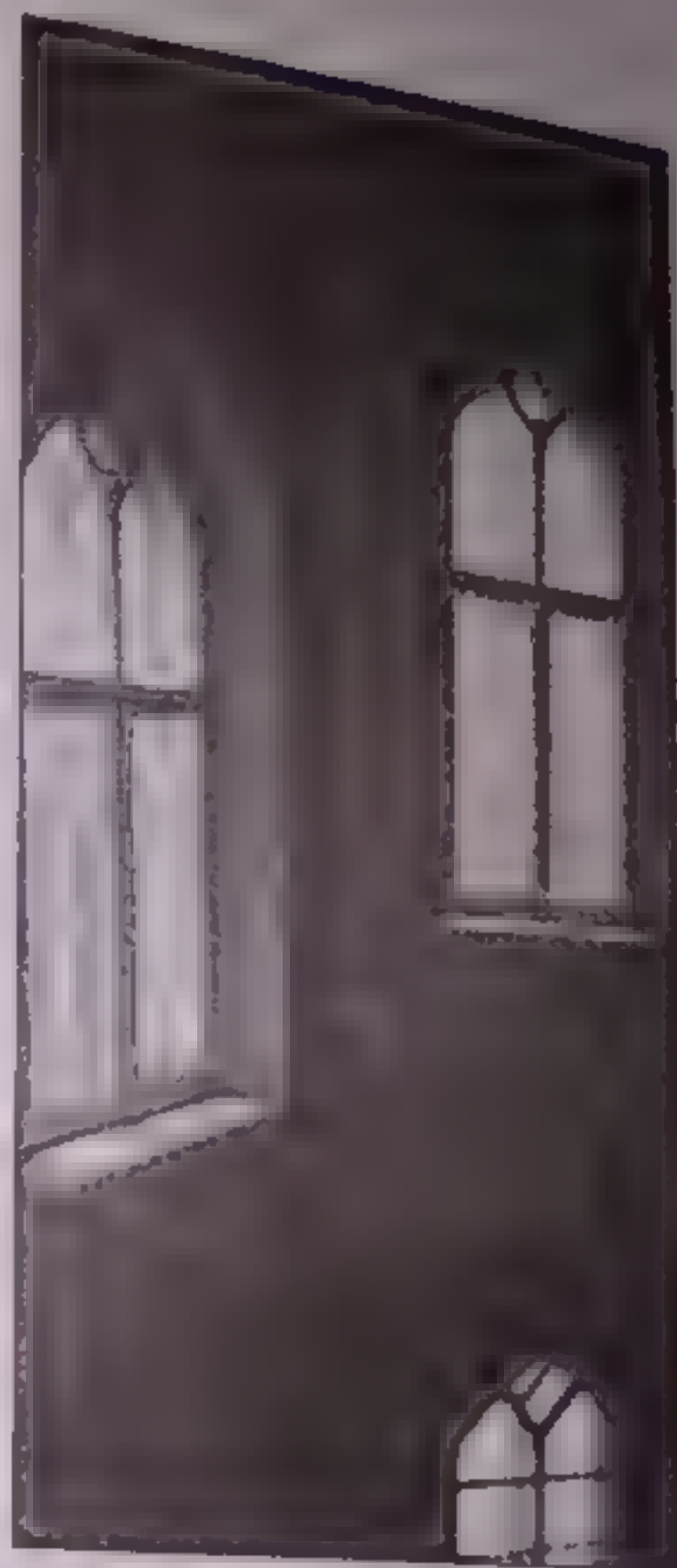
женат на Александре Николаевне Чичериной, родной тетке советского наркома иностранных дел Георгия Васильевича Чичерина. Так неожиданно оказались связаны между собой разные эпохи нашей истории.

Но вернемся к тому представителю рода Святополк-Четвертинских, который имел прямое отношение к усадьбе «Успенское», — к Борису Владимировичу. Он приходился внуком Борису Антоновичу Святополк-Четвертинскому — тому самому, который вместе с матерью и сестрой Марией Антоновной приехал в Россию из Польши. Борис Антонович заведовал Московским конюшенным двором и имел высокий придворный чин шталмейстера. А его внук, унаследовав огромный интерес к лошадям, основал в селе Успенское конный завод, который существует и поныне под названием Московский конный завод № 1.

Его жена, княгиня Вера Александровна, выстроила в Успенском прекрасный усадебный дом в стиле шотландских охотничьих замков. Возводил его известный московский зодчий Петр Бойцов. Он же построил для княгини Веры Александровны Святополк-Четвертинской дом в Москве, на Поварской, где сейчас располагается Дом литераторов. В комплекс усадьбы «Успенское» входят также и уцелевшее двухэтажное здание княжеских конюшен с изящной наружной лестницей, построенное тем же архитектором, и небольшой парк.

В «Успенском» сохранились интерьеры, созданные зодчим Бойцовым, — потолки из резного мореного дуба, старинная лестница, мебель и часы XIX века, дверные и настенные украшения, мраморные бюсты.

В этом доме, но уже при новом владельце, Сергее Тимофеевиче Морозове, бывали Горький, Куприн, Ромен Роллан. В конце XIX века здесь жил и работал Исаак Ильич Левитан. Сергей Тимофеевич, как и его брат Савва Морозов, тоже был богатым промыш-



Интерьеры усадьбы «Успенское», созданные П.С.Бойцовым







И.И.Левитан  
с собакой Вестой

ленником и покровителем искусств. Правда, в отличие от брата, он и сам считал себя художником. К счастью, он осознавал, что уступает в таланте Левитану, жившему в бедности, и на время уступил ему свою художественную мастерскую. 16 июня 1897 года в гости к Левитану приехал Чехов, но не стал друга. Об этой несостоявшейся встрече сохранилась ироничная запись Чехова: «На днях был в имении миллионера Морозова; дом как Ватикан, лакеи в белых пикейных жилетах с золотыми цепями на животах, мебель безвкусная, вина от Леве, у хозяина никакого выражения на лице — и я сбежал». Легко представить себе, каким чужим показалось Чехову это имение, если вспомнить усадьбу самого писателя в Мелихово, где все — и дом, и сад, и пруд — было представлено в миниатюре, быт устроен просто, а к хозяину на прием ходили окрестные мужики.

Левитан не раз приезжал в Успенское, и летом и зимой, ему нравилась здешняя природа, он мог не только работать, но и ходить по окрестностям, скакать верхом, что очень любил. Здесь написаны его этюды «На Москве-реке», «Церковь в Успенском», картина «Сумерки. Замок». Здесь же работал ученик Левитана, известный пейзажист В.И.Соколов.

На Царской дороге, недалеко от Успенского, в селе Барвиха сохранился еще один прекрасный замок в готическом стиле, построенный Петром Бойцовым. Его часто называют замком Мейендорф (о нем рассказывалось в «Будь здоров!» №1 за 2007 год — «Тайны замка Мейендорф»). Принадлежал он второй дочери генерала Казакова, Надежде Александровне, которая во втором браке носила фамилию Мейендорф. Сестры были очень дружны, подолгу жили вместе и в Москве, и в своих подмосковных имениях. Не желая ни в чем уступать сестре, Надежда Александровна, заказала архитектору Бойцову здание, похожее по стилю.



Незадолго до революции баронесса Надежда Александровна Мейендорф уехала из своего подмосковного имения в Копенгаген, где дипломатом служил ее муж, и в Россию больше не вернулась. А ее сестра, хозяйка Успенского Вера Александровна, нашла последний приют неподалеку от своего имения — в Княже-Владимирском женском монастыре в Филимонках.

Этот монастырь основала в 1890 году еще одна представительница рода Святополк-Четвертинских, родная тетя Бориса Владимировича, владельца Успенского. Он был заложен во имя чуда, случившегося с императором Александром III на Азовско-Харьковской железной дороге 17 октября 1888 года. В тот день произошло крушение императорского поезда, а сам император Александр III и его семья чудесным образом спаслись. В архивах сохранилась телеграмма министра двора по этому поводу: «...Во время крушения Их Величества со всем Августейшим семейством и лица свиты находились за завтраком в вагоне-столовой. При сходе с рельсов первого вагона произошла страшная качка. Следующие вагоны слетали на обе стороны. Вагон-столовая хотя и остался в полотне железной дороги, но в неузнаваемом виде: всё основание с колесами было выброшено, стенки вагона сплюснулись, и только крыша, свернувшись на одну сторону, прикрыла находившихся в вагоне. Невозможно было представить, чтобы кто-либо мог уцелеть при таком разрушении, но Господь Бог сохранил царя и его семью. Из обломков вагона вышли невредимыми Их Величества и Августейшие дети...». Добавим к сказанному, что император был могучего сложения и несколько часов удерживал на плечах крышу вагона...

В Троицком храме Княже-Владимирского женского монастыря сохранился фамильный склеп с захоронениями князей Святополк-Четвертинских. ■

Троицкий храм  
Княже-Владимирского  
женского монастыря  
в Филимонках





# Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

## Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа											
почтовый индекс		область (край)									
район											
город (поселок, деревня, село)											
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)								а/я			
фамилия				дом		корпус		квартира			
отчество				имя							
				код города		телефон					
кол - во экз.				кол - во экз.							
002 "Господин Р. и Я"						003 "Кодекс здоровья"					
"Будь здоров!"											
"60 лет - не возраст"											
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)											



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ 40702810200000000153  
(ИНН получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва  
(номер счета получателя платежа)

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ 40702810200000000153  
(ИНН получателя платежа)

в «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва  
(номер счета получателя платежа)

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. В 2. В 3. D 4. А 5. С 6. С 7. А 8. D

Подписаться на журнал «Будь здоров!» можно с любого  
месяца в каждом почтовом отделении страны

Каталог «**Пресса России**» — 73035  
(стр. 281, для Москвы стр. 302)

Каталог «**Почта России**» — 99555  
(для Москвы стр. 224)





# НАРОДНОЕ РАДИО

## ЛЮДИ СЛУШАЮТ

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

### Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2007 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-12 за 2006 г.; №1-6 за 2007 г.

и «60 лет — не возраст» за 2001-2007 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-6 за 2007 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ

# АБОНЕМЕНТ

на   
журнал (индекс издания)

(наименование издания)

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда   
(почтовый индекс)  (адрес)

Кому   
(фамилия, инициалы)

ПВ	место	ли-тер

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на   
журнал (индекс издания)

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	_____ руб _____ коп	Количество комплек-тов
	пере-адресации	_____ руб _____ коп	

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда   
(почтовый индекс)  (адрес)

Кому   
(фамилия инициалы)

**В следующем номере:**

ТРАПЕЗА ПО-КИТАЙСКИ  
МАЛ ЛОКОТОК, ДА ДОРОГ!  
НЕЖНЫЙ ФЕНХЕЛЬ  
БЕСЕДА С НАРКОЛОГОМ  
ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 16.05.07. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 99 400 экз. Заказ № 4513  
Отпечатано с готовых монтажей издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





ДОСТАВЛЯЮЩИЙ

за 2007 год по месяцам

4	5	6	7	8	9

КИТАЙСКИ  
ДА ДОРОГ!  
КЕЛЬ  
КОЛОГОМ  
НИМАТЬ РЕШЕНИЯ  
таются на правах рекламы

г. от 05.01.93. Формат 60х90 3/4  
Заказ № 4513  
Магистерства.  
Тверь, проспект Ленина, 6  
Тел. (4822) 44-4215  
mailto: info@net.ru

# Прощай, любимый город

# СИМЫЙ город

Фото Александра Щемляева



**БИДЬ  
ДОРОЖИ**

**6-07**



**В Успенском**  
на правом берегу Москвы-реки,  
сохранился усадебный дом,  
построенный в XIX веке  
известным зодчим П. С. Бойцовым  
в стиле шотландского замка.



# БУДЬ ПРОРОВО!

№8  
2007

100 страниц о самом главном

Кто и где  
место  
тренажера

Летний отдых

Болезнь  
отличника

Охотники  
за фактами

ISSN 1682-4237



07008

9 774682 423005





ИЗДАНИЕ  
ПРЕСНОВОДНЫЙ  
СЕРИЯ «Стрелка»

Е  
М  
С  
В  
И  
«Л  
Ж  
Ст  
Ди  
Бо  
Гла  
Вер  
Ред  
Вик  
Бор  
Нин  
Тат  
Дми  
Гали  
Обоз  
Тат  
Вале  
Редак  
Тат  
Алекса  
Отдел  
Тат  
Сыром  
Верстка  
Полин  
Рисунки  
Адо  
Фото на  
Сергея Я  
Георгия Б  
Адрес ред  
Москва, 1  
Сушевский  
строение 1  
Телефон/ф  
(495) 710-7  
Электронна  
budzdorov@  
© «Будь здо



# БУДЬ здоров!

Ежемесячный журнал  
№ 8 (170), август, 2007 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Дмитрий Сумароков  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Сергея Яраева  
Георгия Блюмина

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2007 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Борис Бочаров</b> Лицом к свету .....	2
<b>Юрий Ткач</b> В ухе — вода .....	8
<b>Александр Жилев</b> Мысли на бегу .....	12
<b>Юрий Лысиков</b> Противоречивые элементы .....	16
<b>Валерий Передерин</b> Фитотерапия панкреатита .....	23
<b>Борис Бочаров</b> Лицеизрение как способ диагностики .....	26
<b>Людмила Горяйнова</b> Болезнь отличников .....	30
<b>Тамара Свет</b> Путь к красоте и здоровью .....	35
<b>Лариса Платонова</b> Несколько пасмурных дней .....	43
Поможем друг другу .....	48
Консультация специалиста .....	50
Эхо наших публикаций .....	54
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	55
<b>Вера Козлова</b> Масло медом не испортишь .....	56
Коэффициент эрудиции .....	63
Без подробностей .....	64
<b>Владимир Жуков</b> Донор — от слова «дарить» .....	66
<b>Ирина Шретер</b> Пастернак — царь огорода .....	72
<b>Сергей Аксентьев</b> Охотник за фагоцитами .....	78
<b>Георгий Блюмин</b> Хозяйка Яропольца .....	86



# ЛИЦОМ К СВЕТУ

В 2003 году в США была выпущена монета достоинством 25 центов, на одной стороне которой вычеканен профиль первого президента страны Джорджа Вашингтона, а на другой — хрупкая женщина, сидящая в кресле. Ее имя — Хелен Келлер. Она не занимала государственных постов, не получала Нобелевскую премию, но стала национальным героем и гордостью американского народа, символом мужества и стойкости



Хелен Келлер родилась в 1880 году в городке Таскамбия (штат Алабама), в семье ветерана гражданской войны, воевавшего на стороне южан, редактора местной газеты. В полтора года она тяжело заболела. Врачи, затрудняясь с диагностикой, называли ее болезнь «мозговой лихорадкой» (судя по всему, это была менингококковая инфекция). Когда, вопреки врачебным прогнозам, де-



вочка выздоровела, мать обнаружила, что она перестала реагировать на звуки и свет. Хелен Келлер оглохла, ослепла и потеряла дар речи на всю жизнь.

До семи лет Хелен вела замкнутый образ жизни, а позже в ее судьбе произошли счастливые перемены. Ее родителям порекомендовали обратиться к местному специалисту по проблемам глухих детей. Этим специалистом оказался Александр Грэм Белл — изобретатель телефона. Как ни парадоксально, Белл был тугоух с детства, впоследствии оглох совсем и посвятил свою жизнь оказанию помощи глухим детям. Белл, в свою очередь, направил семью Келлер в Институт по проблемам слепых, с директором которого, Майклом Анагносом, был хорошо знаком. Здесь у семилетней Хелен появилась учительница, Энн Салливан, ставшая ее другом и постоянным спутником жизни до конца своих дней. В детстве Энн Салливан, едва различавшая предметы, воспитывалась в приюте для бедных. Она так и осталась бы почти слепой, если бы не попала в институт Анагноса. Ей сделали две операции на глазах и дали хорошее образование.

Для начала молодой учительнице Энн Салливан предстояло завоевать доверие девочки, которая до семи лет жила практически без контакта с внешним миром и превратилась в настоящую дикарку. Энн обучала ее тактильному алфавиту, рисуя на ладони буквы и составляя из них слова. Хелен быстро научилась повторять эти знаки, но долгое время не могла увязать их с предметами внешнего мира, которые они должны были обозначать, поскольку она не имела о них никакого представления — не видела и не слышала.

Чудо произошло в апреле 1887 года. Всю дальнейшую жизнь Хелен и Энн будут с благодарностью вспоминать этот эпизод, который затем лег в основу известной пьесы Уи-

*В столице США, в вашингтонском Национальном соборе похоронено около 150 выдающихся американцев. Надпись о захоронении Хелен Келлер выбита и обычными буквами, и шрифтом Брайля для слепых. Америка чтит подвиг этой женщины — слепо-глухонемой, победившей свой недуг, ставшей крупным писателем и педагогом.*







В разных странах мира регулярно проводятся международные съезды и встречи, посвященные Хелен Келлер, которые помогают людям преодолевать самые тяжелые недуги. В 2005 году прошла восьмая международная конференция Хелен Келлер, посвященная проблемам людей с нарушениями зрения, слуха и речи.

льям Гибсона «Сотворившая чудо» и одноименного фильма. Во время прогулки Хелен случайно облилась водой, вода попала ей на лицо, на губы — и девочка ощутила ее вкус. В этот момент она впервые поняла связь между водой и обозначающим ее словом. В течение нескольких последующих часов она выучила еще тридцать слов. В этот день она будто родилась заново. Она открыла для себя мир, похожий на мир зрячих, но состоящий не из звуков и красок, а из букв, выведенных Энн на ее ладони, а позже — из выпуклых точек шрифта Брайля для слепых...

Когда Энн осторожно объяснила своей ученице, что мир сотворила сила, которую мы именуем Богом, Хелен несколько минут сидела очень тихо, а потом спросила: «Кто сотворил Бога?» В другой раз она спросила «Что такое душа?» Энн терпеливо описала душу как нематериальную и невидимую часть человека, которая думает, любит и продолжает жить после смерти тела. Реакция Хелен на христианскую версию человеческой жизни демонстрирует ее несокрушимую веру в реальность и надежность слов. «Но если я пишу, что моя душа думает, то она становится видимой, и слова будут ее телом». В десятилетнем возрасте Хелен составила для себя полноценное писательское кредо.

Хелен научилась читать книги, напечатанные шрифтом Брайля, она еще ребенком стала запоем писать письма, со страниц которых предстает ее интеллектуальная эволюция. Из книг она узнала о существовании других языков и к восемнадцати годам выучила латынь, французский и немецкий. Может быть, самой заветной ее мечтой было научиться говорить. Она долгое время требовала это сделать, изучая на ощупь артикуляцию собеседников. В конце концов она сумела членораздельно произносить слова, но понимали ее не все, а лишь самые близкие люди. А самое главное достижение Хелен



состояло в том, что она научилась понимать речь собеседников по губам, касаясь их пальцами.

Когда встал вопрос о получении формального образования, проблемы уже фактически не было. С помощью верной Энн Салливан Хелен прослушала полный курс женского колледжа Рэдклифф и в 1904 году получила степень бакалавра искусств. Энн не оставила свою ученицу и после замужества. Когда она в 1905 году вышла замуж за Джона Мэйси, все трое поселились в городке Рентэм в Массачусетсе. Здесь Хелен написала свою первую книгу «Моя история».

С выходом этой книги имя Хелен Келлер стало широко известно, и встречи с этой уникальной женщиной, вложившей в дар письменного слова все жизненные силы, искали многие.

Одним из ее поклонников стал Марк Твен, которому в ту пору было уже за семьдесят. Знаменитый писатель не раз с восхищением отзывался о Хелен Келлер, но встретился с ней лишь за год до своей смерти. Келлер сохранила о нем воспоминания в своей уникальной осязательной манере: по ее словам, выражение его лица всегда было печальным, даже когда он рассказывал смешные истории. Это впечатление, полученное на ощупь, оказалось очень точным. Несмотря на свой чудесный юмор, Марк Твен, по воспоминаниям близких, был пессимистом. Возможно, поэтому в последний год жизни его так тянуло к женщине, которая всех заражала жаждой жизни. По сравнению с теми трудностями, которые она сумела преодолеть, многое казалось пустяком.

Хелен Келлер была не только умна, красноречива и талантлива. Она была красивой и яркой женщиной. О том, что она хороша собой, Хелен впервые узнала в возрасте 36 лет — ей сообщил об этом молодой человек, сумевший остаться с ней наедине и попросив-

Уникальность этих конференций в том, что их главные участники, наряду с врачами и учеными, — сами инвалиды. Они общаются с помощью тактильного алфавита, рисуя буквы на ладони собеседника или прикасаясь к его лицу. Им помогают переводчики, которые умеют озвучивать слова слепоглухонемых. Следующая конференция Хелен Келлер пройдет в 2009 году.





В Испании была  
выпущена марка,  
посвященная  
Хелен Келлер

Держитесь лицом  
к свету, и вы  
не будете видеть  
темных теней жизни.

Некто сказал:  
«Я жаловался, что  
у меня нет ботинок,  
пока не встретил  
человека, у которого  
не было ног».

Думайте не  
о сегодняшних  
неудачах,  
а об успехе,  
который, возможно,  
6 придет завтра.

ший ее руки. Она была настолько потрясена, что ответила немедленным согласием, но родители, прознав о помолвке, не сочли жениха достойным, и брак расстроился. От этого романа сохранилось лишь несколько писем, написанных шрифтом Брайля.

Хелен Келлер зарабатывала на жизнь публикациями и лекциями. Вместе с Энн они разъезжали по США и по всему миру, а когда здоровье Энн пошатнулось, помощницей Хелен стала Полли Томсон, которая тоже вошла в самый тесный круг друзей. В 1919 году Хелен Келлер снялась в фильме под названием «Сотворившая чудо», повествующем о ее судьбе. В 1954 году был снят еще один фильм, документально-биографический, под названием «Хелен Келлер и ее история», удостоенный премии «Оскар».

В 20-х годах Келлер начинает многолетнюю кампанию по сбору средств для Американского фонда слепых. Свои мотивы она без колебаний представила как желание помочь тем, кому повезло меньше, чем ей. Ей никогда не приходило в голову думать о себе как о жертве невезения или несчастья. Впоследствии эта кампания стала настоящим походом по планете с целью оказать помощь слепым, где бы они ни жили. Келлер побывала в 35 странах, на 5 континентах. В 1955 году, когда ей было уже 75, она предприняла пятимесячное турне по Азии в пользу незрячих. Она встречалась с актером Чарли Чаплином и президентом Кеннеди, с премьер-министром Неру и королем Великобритании Георгом.

Идея, двигавшая ею всю жизнь, заключалась в том, что человеку под силу все, чего он по-настоящему хочет добиться, и что, когда ему необходима помощь, он всегда найдет ее среди себе подобных, не апеллируя к потусторонней силе.

В своем выступлении по радио перед многомиллионной аудиторией Хелен Келлер через своего переводчика говорила:



«Истинная вера — это не плод благополучия, это способность сочетать смертную хрупкость с внутренней силой духа. Она не колеблется вслед переменчивым теням мысли. Моей вере был нанесен жестокий удар, когда я узнала, что миллионы подобных мне созданий должны трудиться в поте лица ради хлеба и кровли, нести самое сокрушительное бремя и умирать, так и не познав счастья жизни. Мое благополучие исчезло навсегда, и я никогда не обрела вновь веру моей юности в то, что земля — это счастливый дом и очаг для человечества.

Но вера — это не образ мыслей. Дух верующего сломить нелегко.

Когда я думаю о страданиях, голоде и о непрестанном истреблении людей, мой дух кровоточит, но мне приходит мысль о том, что человечество, подобно глухому, немому и слепому ребенку, каким я когда-то была, вырастает из тьмы невежества и ненависти навстречу свету яркого дня».

В 1936 году умерла Энн Салливан-Мэйси. Хелен посвятила ей одну из своих самых трогательных книг под названием «Учительница». Самой Хелен была уготована долгая жизнь. Пережив Энн на 30 лет, она скончалась во сне. На похороны Хелен Келлер в Национальном соборе собралось полторы тысячи человек. Рассказ о Хелен Келлер мне хотелось бы закончить выдержкой из стихотворения Ольги Ивановны Скороходовой — нашей соотечественницы, женщины с похожей судьбой:

*Не имею слуха, не имею зренья,  
Но имею больше — чувств живых простор:  
Гибким и послушным,*

*жгучим вдохновеньем*

*Я соткала жизни красочный узор.  
Если вас чаруют красота и звуки,  
Не гордитесь этим счастьем предо мной!  
Лучше протяните с добрым чувством руку,  
Чтоб была я с вами, а не за стеной. ■*

*Помните: ни одна  
попытка достичь  
прекрасного  
не пропадает зря.*

*Держите голову  
высоко. Смотрите  
миру прямо в глаза.*

*Никто не согласится  
ползать, если  
чувствует, что  
способен летать.*

*Высший результат  
образования —  
терпимость.*

*Самые лучшие  
и прекрасные вещи  
в мире нельзя  
увидеть и  
услышать...  
Их чувствуют  
сердцем.*

*Хелен Келлер*



# В УХЕ — ВОДА



Фото Виктории Ахлюмова

Уши принято беречь в основном в зимнюю стужу, когда есть опасность «простудить» их на морозном ветру. Однако, по свидетельствам ЛОР-врачей, летом воспаления среднего уха случаются не реже, чем зимой. Дело в том, что переохлаждение — далеко не главная причина отита

Летний отит часто развивается после купания в водоеме — когда вода попала в ухо. Однако опасность представляет не столько холодная вода, сколько содержащиеся в этой воде микробы, поскольку главными виновниками развития воспалительного процесса в ухе являются именно патогенные бактерии.

## «Ухо пловца»

Ухом мы обычно называем ушную раковину, но на самом деле это лишь часть сложного слухового аппарата — наружное ухо. Далее



соединяясь с раковиной слуховым проходом, расположено среднее ухо, включающее барабанную полость с находящимися в ней косточками. От наружного уха среднее отделяет барабанная перепонка. Среднее ухо соединяется с носоглоткой евстахиевой трубой.

Острый средний отит развивается в барабанной полости, которая обычно заполняется инфицированной жидкостью. Еще одна перепонка отделяет полость среднего уха от лежащего глубже внутреннего уха. Скрытое костями черепа, внутреннее ухо при остром среднем отите, как правило, не поражается.

Наружное ухо может подвергнуться инфицированию, если слуховой проход часто увлажняется, что бывает, к примеру, при плавании или повышенной потливости, особенно в жаркую погоду. Не случайно наружный отит еще называют «ухом пловца». Воспаление наружного уха может возникнуть и при слишком частой прочистке ушей влажными тампонами и промывающими растворами.

### Симптом стреляющей боли

Нелеченый наружный отит может привести к воспалению среднего уха. Это более серьезное заболевание. Острый воспалительный процесс в нем проходит в три стадии. Сначала у человека появляется слабость, повышается температура, ухудшается общее самочувствие. Может ощущаться шум в ухе и наблюдаться

снижение слуха. Но главное, возникает острая стреляющая боль в ухе, которая постепенно нарастает и особенно усиливается в вечернее время. Это следствие того, что накопившиеся при воспалении в полости среднего уха слизь или гной давят на барабанную перепонку и раздражают ее многочисленные нервные окончания. Боль бывает такой сильной, что человек буквально не находит себе места. Особенно страдают дети грудного возраста, потому что свойственные им сосательные движения только усиливают боль. Если болезнь запустить, то она переходит в следующую стадию.

Через 1-3 дня воспаление «расплавляет» барабанную перепонку, и она прорывается, выпуская содержимое барабанной полости наружу. В зависимости от выраженности процесса могут выделяться слизь, гной или сукровица. Когда «потечет» из уха, состояние больного улучшается: температура снижается, боль утихает или даже совсем проходит. При таком благоприятном течении отит вскоре переходит в стадию разрешения — воспаление стихает, отверстие в барабанной перепонке зарастает, она принимает свой обычный вид, не страдает и слух.

Но если не провести своевременное и правильное лечение, болезнь может перейти в хроническую форму. При этом на барабанной перепонке образуются рубцовые изменения, а в барабанной полости — соединитель-



нотканые тяжи между косточками. Эти образования существенно снижают остроту слуха.

### Прокол, компресс и синяя лампа

Случаются еще более неприятные осложнения острого отита, когда гной прорывается не наружу, а внутрь. Тогда воспалительный процесс переходит в височную кость или в полость черепа, затрагивает головной мозг или лицевой нерв, что требует срочного врачебного вмешательства.

Поэтому, если вы ощущаете прострелы в ухе, а сила боли все нарастает, обязательно обратитесь к врачу. Врач-отоларинголог быстро сделает под местным обезболиванием прокол барабанной перепонки (парацентез), и гной из среднего уха выйдет наружу.

Конечно, парацентез — только часть комплексного лечения отита. В целом оно продолжается обычно 5-10 дней и включает прием антибактериальных препаратов и местную физиотерапию. В частности, для борьбы с возбудителями воспаления используют антибиотики, иногда в сочетании с сульфаниламидными препаратами. Будьте внимательны! Назначать лекарства должен только врач. Доказано, что некоторые антибиотики, а именно гентамицин, стрептомицин, амикацин, повреждают слуховой аппарат.

Часто страдающие отитом старательно прогревают заболевшее ухо, используя нагретый

песок, соль, спиртовые капли, горячие компрессы и прочие средства. К этим методам нужно относиться очень осторожно. Они могут вести к распространению процесса. Применять их можно только в первые часы заболевания, до начала гноетечения. Лучше использовать прогревание синей лампой или так называемое «сухое» тепло (тщательно завернутую крупнокаменную соль) и спиртовые компрессы.

Для компрессов берут марлевую салфетку, размер которой должен выходить за пределы ушной раковины на 1,5-2 см. Посредине делают разрез для ушной раковины, смачивают салфетку спиртовым раствором (спирт разводится водой в соотношении 1:2 или 1:3), затем «надевают» на ухо. Поверх кладут полиэтилен, затем укутывают слоем ваты или натягивают вязаную шерстяную шапочку. Компресс следует держать, пока он хранит тепло (обычно не менее 2 часов).

Если же ухо «потекло», тепловые процедуры противопоказаны — они могут усилить воспалительный процесс. Не подходят и капли на спиртовой основе, поскольку ими можно сжечь слизистую оболочку слухового прохода. В этот период надо применять восстановительную и рассасывающую терапию, очищать ухо от гноя и слизи. Очищая слуховой проход, ни в коем случае нельзя пользоваться жесткими подручными средствами вроде спичек или шпилек, которыми можно легко травмировать барабанную



перепонку или поцарапать кожу слухового прохода, что может привести к возникновению наружного отита. Подойдут ватные жгутики, смоченные 3%-ным раствором перекиси водорода или 0,9%-ным раствором хлорида натрия. Наружный слуховой проход можно смазывать стерильным вазелиновым или другим жидким маслом. Но лучше всего доверить эту процедуру медику, особенно если болен ребенок.

### Отит и насморк — братья

Поскольку одной из причин развития отита является проникновение инфекции из носоглотки, очень важно не запускать насморк. Для нормальной работы структур среднего уха нос должен дышать свободно. Поэтому при лечении отита применяются сосудосуживающие капли в нос — они снимут отек слизистой оболочки полости носа и носоглотки. Если при этом врач назначил закапывание неспиртовых капель в ухо для очищения от гноя, можно усилить их эффект, применив метод нагнетания. Как это делается?

Предварительно в нос нужно закапать сосудосуживающие капли. Сначала больной ложится, например, на правый бок, в правую ноздрю ему закапывают капли и просят оставаться в таком положении 5-10 минут, после чего точно так же закапывание делают в левую ноздрю. Затем производят непосредственно процедуру нагнетания. Пациент лежит на боку больным ухом

вверх. Туда ему закапывают несколько капель лекарственного раствора. После этого надо надавить пальцем на козелок (выступ хряща впереди ушного отверстия) таким образом, чтобы он закрыл слуховой проход. Если процедура выполнена правильно, то больной через несколько мгновений ощутит, что жидкость попала в горло.

При лечении отита применяют также физиотерапию — УВЧ на область уха, ультрафиолетовое облучение наружного слухового прохода, раковины. Эффективна внутриушная лазерная терапия и процедуры продувания уха, которые проводит, разумеется, врач в медицинском учреждении.

Для быстрого выздоровления при отите желательно соблюдать постельный режим. Что касается питания, то нужно есть больше морской капусты, молочных продуктов и рыбы — в этих продуктах содержатся магний, кальций и цинк, которые очень важны для сохранения органа слуха. Легкоусвояемых сахаров следует потреблять меньше.

Нетрудно заметить: из компании ребятишек, купающихся в одном и том же пруду, отитом заболевают далеко не все. Воспаление появляется у тех, чья иммунная система недостаточно сильна. Поэтому необходимо всячески укреплять защитные силы организма — проводить холодовое закаливание, заниматься физкультурой. Это — лучшая профилактика отита, как летнего, так и зимнего. ■



Александр Жилев

## МЫСЛИ НА БЕГУ



**Мастер спорта, бывший самбист Александр Жилев уверен: сохранить здоровье без физических тренировок невозможно.**

**С осени до весны он регулярно бегают трусцой, а летом поддерживает форму, работая на даче. Любое орудие труда в его руках легко превращается в спортивный снаряд**

## Тест для настоящих мужчин

Для меня дача прежде всего — поставщик необходимых человеку физических нагрузок, поэтому я решительно отказываюсь от каких-либо механизмов, облегчающих работу. Предпочитаю простые орудия труда. «Визжащим газонокосилкам и триммерам душа не лежит.

Выкашивая дачный участок, можно проверить состояние своего здоровья и одновременно укрепить его.

Сама по себе косьба, если рассматривать ее с прикладной точки зрения, — прекрасное развивающее упражнение. Напрягаются не только руки, но и все основные мышцы тела, работает весь позвоночник. И, что самое ценное, позвоночный столб испытывает не обычную нагрузку — не сгибание, как при наклоне, а скручивание. Следовательно, работают и те мышцы, которые обычно менее



тренированы. Причем движения выполняются ритмично, что создает циклическую нагрузку на организм. Она, так же как при беге трусцой, не слишком велика, но отлично тренирует сердечно-сосудистую систему и насыщает кровь кислородом. Дышится легко, спокойно, глубоко. А какие красоты открываются, если встать до рассвета, пока роса еще не высохла! Поднимающееся солнце высвечивает в траве бриллиантовые россыпи. «Коси, коса, пока роса. Роса — долой, и мы — домой».

По оставленному прокосу можно запросто судить о мастерстве, силе и здоровье косаря. Если вся трава срезана по большой дуге как бритвой, под самый корень, и на прокосе ни травинки — значит, работал мастер. Его коса начинает движение, плотно прижимаясь пяткой к земле, и ровно укладывает траву в вал. Захват — во всю длину рук, коса идет аж из-за спины. Это требует не только мастерства, но и недюжинной силы, крепкого здоровья.

Если в начале движения косы остался небольшой гребешок, сходящий на нет к концу движения, — значит, косарь не прижимает пятку косы к земле. Сил ему недостает, вот и экономит их.

Ну а узкий прокос с разно-высокой щетиной свидетельствует о том, что косили «по-бабы» — высоко поднимая косу и рубящим движением опуская ее на траву. Силенок совсем маловато.

Разумеется, коса должна быть подходящей по размеру — скажем, «пятиручной» (меньше не встречал). Это народное измерение длины косы от носка до пятки. Сколько на этой длине укладывается сжатых в кулак кистей рук средней величины — таково и название косы...

У косьбы только один недостаток — асимметричность нагрузки. Если лопатой или граблями удастся, немного перестроившись и потренировавшись, работать с любой руки, то косить с двух рук в принципе невозможно. Во всяком случае, я таких универсалов не встречал. Поэтому после косьбы я всегда делаю компенсирующие повороты в другую сторону.

Жаль, что на участке в шесть соток с косой не разгуляешься. То ли дело на обширной луговине: прошел два прокоса (туда-обратно) — и на середине скошенного участка лежит ровный, пышный, ароматный вал из травы. Воистину по-кольцовски: «размахнись рука, раззудись плечо...» А на даче среди клумб, деревьев и грядок приходится не косить, а выкашивать, чего я с детства не любил. Еще в те давние годы перефразировал другого классика: «Косить бы рад, выкашивать противно».

Тем не менее стараюсь обращать издержки дачной косьбы в ее достоинства. Нет простора? Зато усиливается и тренируется внимание, точность глазомера, умение остановить движение в его активной фазе, «на скаку».



Неожиданный стоп-сигнал тренирует мобильность мышц, быструю реакцию.

А если хочется как следует размяться и получить настоящее удовольствие от косьбы, можно найти на опушке леса заросшую травой поляну и удовлетворить свою тягу к физической нагрузке — тренирующей, укрепляющей, исцеляющей...

### Зубастый тренажер

Грабли обогатили нашу речь множеством разных слов и образных выражений: загребать, грести под себя, руки загребущие, ограбить, наступать на одни и те же грабли... Почему-то большинство из них — с отрицательным оттенком, но сами грабли в этом не повинны. И хотя сейчас появились заменители ручных «зубастиков», я от обычных грабель отказываться не собираюсь. Для меня это не только универсальный инструмент, но и тренажер.

Чем длиннее головка грабель, тем больше зубьев в ней и тем они внушительней — такие больше подходят для рассеечения глинистой почвы. Если нужно измельчить достаточно объемные комья, то работать приходится «клюющими» движениями, поднимая головку инструмента над землей и с усилием опуская ее. А можно разрезать комья поступательно-возвратными («снующими») движениями грабель. При этом надо помнить, что чем длиннее черенок, тем больше охватываемая площадь и тем больше усилий надо прилагать при

работе. Зато и тренировка мышц с ними эффективнее.

...Однажды утром, возвращаясь из леса, я вышел к большому свежевскопанному участку земли. Чуть ли не на середину этого участка из-за угла что-то ритмично выскакивало, взбивая мелкие фонтанчики пыли над быстро высыхающими под солнцем комьями. Приблизившись, я понял, что это грабли на очень длинном черенке. Человека не было видно, и создавалось ощущение, что грабли порхают сами по себе. Какую же силу нужно иметь, чтобы управляться с таким орудием? Мое удивление и восхищение возросло, когда из-за угла появились длинные мускулистые руки, а еще через несколько шагов я разглядел и самого работника. Это был высокий, сухощавый, жилистый старик лет семидесяти, который спешил, пока земля совсем не высохла, обработать выкопанный накануне участок под картошку. Я в изумлении остановился: черенок грабель был невиданных размеров — никак не меньше шести метров, а головка сварена из двух стандартных и усилена железной полосой. Мы обменялись приветствиями, и в ответ на мою восхищенно-сочувственную фразу старик сказал: «Да ничё: мы привыкли...»

Мы тоже «привыкли». Но даже мой батя, знаток всяких огородных экстремальных хитростей, не дошел до такого трюка, хотя и обладал завидной силушкой. У нас черенки больше двух метров не



применялись (оптимальной считалась длина, соизмеримая с ростом работника). Но мне запала в душу мускулистая фигура старика, и я попробовал последовать его примеру. Насадил самые большие грабли на четырехметровый черенок и сразу почувствовал, что производительность грабель (а вместе с ней и нагрузка на мышцы) удвоилась. Но, честно говоря, пользовался я ими редко, а позже все-таки укоротил черенок на метр.

У грабель со сверхдлинным черенком есть еще одно преимущество, чисто психологическое: на них невозможно наступить. То есть наступить-то можно, но привести в движение такую махину — едва ли.

Для работы с травой (сеном) годятся и железные, и деревянные грабли. Уже много лет я с наслаждением сгребаю остатки скошенной травы легкими граблями, которые смастерил умелец из моей родной деревни: головка у них из липы, зубья — дубовые, черенок — еловый. Веками отработанное орудие крестьянского труда, удобное, эргономичное, сохраняющее силу. Само общение с таким инструментом очищает душу. Липовая головка до сих пор источает тончайший аромат, отшлифованный ладонями черенок безукоризненно исполняет волю рук.

С детских лет я люблю играть с череновым инструментом в «пропеллер». Причем со всеми по-разному. Лопату, взявшись за центр тяжести, вращаю туда-сюда, разминая, тренируя, укрепляя

кисть поочередно то одной, то другой руки. При этом рука особенно усиленно вращается в лучезапястном и плечевом суставах, держа в напряженном состоянии локтевой сустав. С граблями же эффективнее другой «пропеллер». В этом случае работают обе руки. Например, левая охватывает черенок ближе к головке, а правая — к концу черенка. Раскручивая пальцами правой руки черенок, я заставляю вращаться грабли в левой руке, как во втулке. Такая нагрузка (которую, кстати, легко дозировать) спасает пальцы и кисть правой руки от перенапряжения во время работы. А вращающийся в левой руке черенок шлифует кожу ладоней, исключая болезненные ощущения при дальнейшей работе и образование кровавых мозолей. Потом раскручиваю черенок пальцами левой руки. Эта разминка для меня стала автоматической, благодаря ей при любой работе в саду обхожусь без рукавиц.

А для жены я насадил на удобный легкий черенок грабли веерные — нежные, гибкие, создающие щадящую, минимальную нагрузку на руки. Их упругие металлические полоски готовы подбирать каждую травинку, каждый листик, окучить опавшую листву под яблонями... Что ж, и эту неженку можно включить в семейство тружеников-граблей. Но мне она пока не нужна. Я предпочитаю инструменты повесомее, чтобы помогали копить силу, а вместе с ней и здоровье. ■

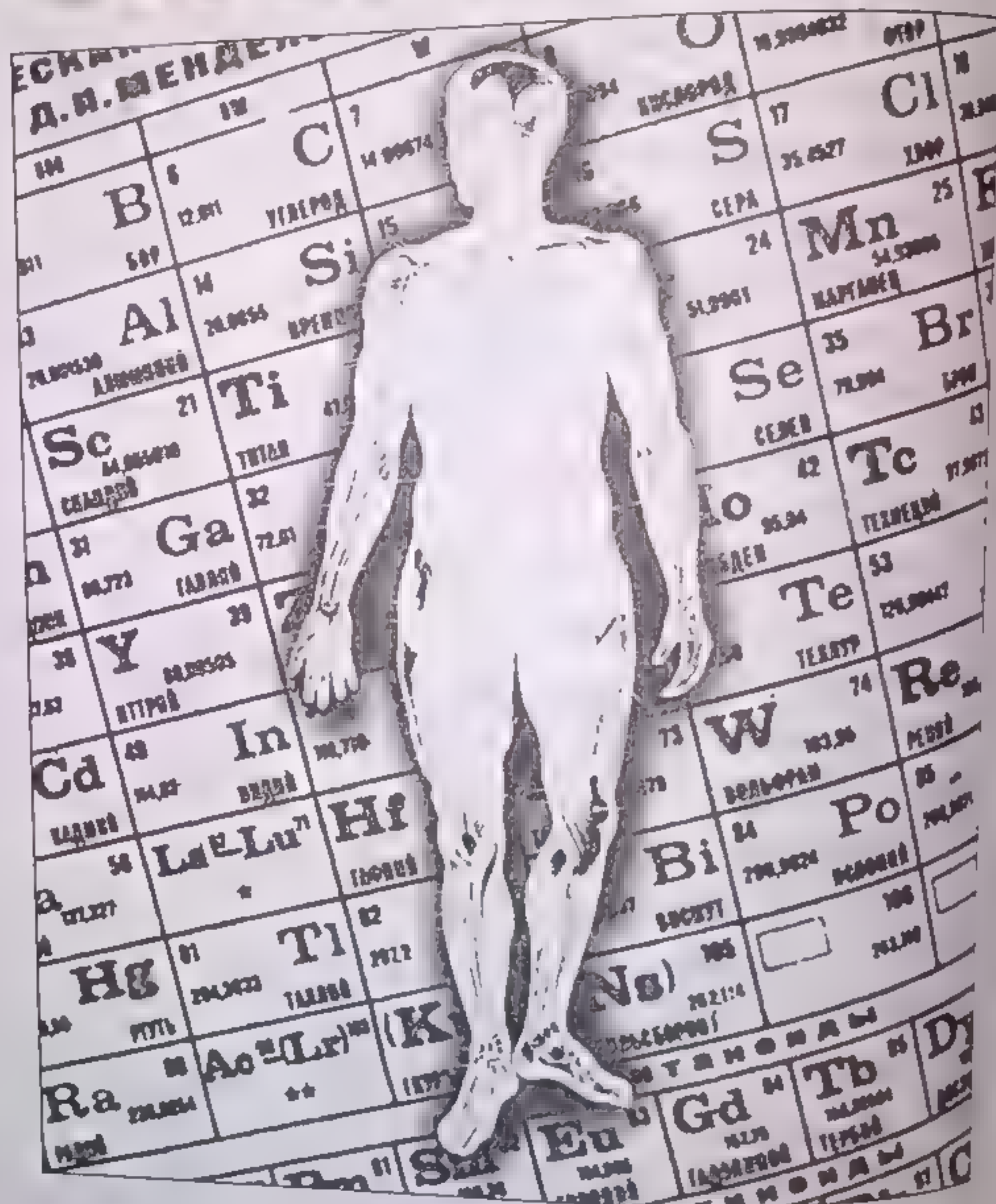
Продолжение следует



Юрий Лысиков, кандидат медицинских наук,  
ведущий научный сотрудник Института питания РАН

# Противоречивые элементы

Из существующих  
на земле  
110 химических  
элементов  
подавляющее  
большинство  
в тех или иных  
количествах можно  
обнаружить  
в организме  
человека. Однако  
активное участие  
в построении  
организма  
и в работе всех его  
систем принимают  
чуть более  
восемьдесят



## Из чего построен наш организм?

99,4% всех атомов в теле человека — это атомы четырех элементов: водорода, кислорода, углерода и азота. Причем атомы водорода от общего числа составляют 63%, кислорода — 25,5%, углерода — 9,5%, азота — 1,4%. Однако по суммарной массе лидирует кислород, которого в организме взрослого человека содержится около 43 килограммов, на втором месте стоит углерод — 16 кг. Далее идут водород — 6 кг и азот — 1,8 кг. В список лидеров следует внести также кальций, которого в организ-



ме человека более 1 кг, и фосфор — его около 780 г. Эти шесть элементов называются основными, или структурными, так как именно они строят наше тело и составляют основу костного скелета, органов, тканей, межклеточной жидкой среды.

Остальные, не структурные, элементы также играют важную роль в жизнедеятельности организма. Часть из них участвует в построении молекул веществ нашего тела. Железо входит в состав молекул гемоглобина, сера и селен — аминокислот, фосфор — липидов, йод находится в составе некоторых гормонов. Другие элементы принимают участие в работе многочисленных ферментных систем (кобальт, цинк, марганец, медь, магний), участвуют в регуляторных процессах в клетках (кальций, натрий, калий).

Даже редкие элементы необходимы организму человека. Например, бор укрепляет костную и соединительную ткань, служит профилактикой остеопороза. Ванадий подавляет синтез холестерина и обладает противоопухолевым действием. Кобальт необходим для образования клеток головного мозга, периферической нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Литий оказывает антистрессорное действие. Никель участвует в работе многих ферментных систем, молибден предотвращает развитие анемии, олово способствует процессам роста у детей, хром регулирует угле-

водный обмен и усиливает действие инсулина.

Многие из элементов хорошо известны и находятся у всех на слуху. Их дефицит или избыток приводит к серьезным проблемам со здоровьем, вызывает все известные болезни: железодефицитную анемию (дефицит железа, кобальта), остеопороз (дефицит кальция, магния), патологии щитовидной железы (дефицит или избыток йода), гипертоническую болезнь (избыток натрия). Некоторые элементы могут приводить к тяжелым отравлениям или нарушать работу организма. Это, прежде всего, токсичные элементы — мышьяк или бериллий и тяжелые металлы — свинец, ртуть, кадмий.

Однако имеются и такие элементы, роль которых в организме до конца не ясна. К ним относятся, например, кремний, цирконий, рубидий, стронций, бром, барий, титан. Для них не определены даже нормы потребления.

### Классификация элементов

Классифицировать все существующие элементы принято следующим образом.

Структурные элементы — их содержание в организме более 1 кг. К ним относятся кислород, углерод, азот, водород и кальций. Формально в состав структурных элементов входит и фосфор, хотя его содержание в организме менее 1 кг, но по количеству атомов он превосходит кальций (в составе костной тка-



ни, которая является одной из структурных основ организма, — 82-87% фосфора).

Далее следуют макроэлементы, их в организме человека содержится более одного грамма. Это фосфор, калий, сера, натрий, хлор, магний, железо, фтор, цинк, кремний, цирконий — всего 11 элементов.

Микроэлементы — их содержание в организме более 1 миллиграмма. К этой группе относятся медь, марганец, йод, олово, селен, золото, титан, рубидий и т.д. — всего 28 элементов.

И наконец, ультрамикроэлементы — их содержание в организме менее 1 миллиграмма. Они могут присутствовать на уровне микрограммов или в следовых количествах. Это все остальные элементы таблицы Д.И.Менделеева. Наиболее высокий рейтинг по содержанию имеют серебро и литий (500-800 мкг), уран и бериллий (36-90 мкг).

В организмах разных людей может находиться разное количество одного и того же элемента. Например, содержание магния колеблется от 19 до 28 г (за эталон принимают 19 г), цинка — от 1,4 до 2,4 г (эталон считается 2,3 г).

Такие различия обусловлены внутренними и внешними факторами. То есть играет роль характер питания, наличие тех или иных заболеваний (при которых, например, усиливается вывод из организма каких-то

элементов). Много зависит и от среды обитания человека. Если человек, к примеру, проживает в экологически неблагоприятном регионе, в его организме увеличивается содержание селена, фтора, стронция, тяжелых металлов.

По характеру всасывания и накопления в организме все элементы также можно разделить на две основные группы. К первой группе относятся фтор, йод, селен, молибден, хром, ванадий и др. Они хорошо усваиваются, но их количество в организме зависит от их содержания в окружающей среде. Ко второй группе относят натрий, калий, магний, кальций, марганец, железо, медь, цинк. Их содержание в организме в основном зависит от пищевого рациона.

Количество тех или иных элементов в организме человека меняется с возрастом. Например, содержание кальция и кремния с годами увеличивается, а калия и натрия — уменьшается. Причем, содержание кальция достигает первого максимума в возрасте 9-11 лет, к 12 годам оно немного снижается, затем опять начинает увеличиваться.

В организме женщин больше кальция, магния, фосфора, цинка, меди и марганца. У мужчин почти вдвое больше ртути, кадмия и свинца. Больше у мужчин и железа, причем эти различия максимальны в возрасте 11-12 лет.



## Взаимоотношения элементов в организме

♦ Организм человека весьма эффективно регулирует и контролирует усвоение различных элементов. При недостатке того или иного элемента его всасывание возрастает, при избытке — снижается. У людей с нормальным содержанием железа из желудочно-кишечного тракта усваивается до 10% железа. Как только проявится недостаток железа, его всасывание может увеличиться до 30-70%, то есть в 2-7 раз. При снижении содержания кальция его усвоение увеличивается с 13 до 33%, то есть почти в 3 раза.

♦ На всасывание того или иного элемента активно влияют вещества, содержащиеся в пище. Они могут либо усилить всасывание, либо притормозить его. Так, при рационе с высоким содержанием белка усвоение магния увеличивается с 30 до 40%. Оно также возрастает и под влиянием витамина D, кальция, алкоголя, некоторых антибиотиков и гормона роста. А усвоение кальция усиливают белки, витамин D, фосфаты, лактоза, гормон роста. А снижают его жиры, алкоголь и фитиновая кислота, находящаяся в злаковых.

♦ Процесс усвоения многих элементов меняется с возрастом. Так, у новорожденных железо всасывается на 70%, к 10 годам эта цифра падает до 10%, у взрослых она составляет около 3%, а в пожилом возрасте снижается еще больше.

♦ Уровень усвоения зависит и от пола. Например, у мужчин в сутки в организм поступает 310-330 мг магния, а у женщин — 270 мг, рубидия — соответственно, 2,5 мг и 1,8 мг. Эти различия отчасти могут быть связаны с меньшим объемом пищи, которую употребляют женщины.

♦ Между различными макро- и микроэлементами существуют непростые взаимоотношения. Они могут либо усиливать действие друг друга, либо конкурировать между собой. Например, селен активно внедряется в состав серосодержащих аминокислот, занимая место серы. Рубидий может конкурировать с калием, а стронций — с кальцием. Избыток фосфора может нарушать утилизацию кальция и способствовать его выведению из костной ткани. Селен уменьшает содержание в организме кадмия, никеля, ртути, свинца. Всасывание фосфора резко падает при потреблении пищи с высоким содержанием магния, железа и алюминия в результате образования труднорастворимых солей. Высокое содержание в рационе кальция также способствует образованию труднорастворимых солей фосфата кальция. И наоборот, при высоком содержании в рационе фосфора нарушается всасывание магния и железа. Антагонизм также проявляется между марганцем и цинком, фосфором и мышьяком, кальцием и стронцием. Однако это происходит лишь при длительном из-



быточном поступлении с пищей более активного конкурента-антагониста.

Поэтому так важно следить за своей повседневной диетой. Только в случае сбалансированного по химическим элементам рациона питания или применения специальных препаратов конкуренция между ними будет влиять незначительно.

### Баланс элементов

В норме количество поступающих в организм элементов почти всегда соответствует их потерям, что позволяет сохранять определенное физиологическое равновесие, баланс. Если он нарушается и становится положительным, то возникают «болезни накопления». При формировании отрицательного баланса (организм теряет элементы быстрее, чем их получает) возникают «болезни дефицита».

Существует группа элементов (например, натрий, медь, хлор, бром, марганец, йод, серебро, бериллий, бор, ванадий, олово) с очень высокой скоростью накопления. Их полное обновление в организме может происходить в пределах от нескольких дней до 30 суток.

Вторая группа элементов имеет среднюю скорость накопления — от месяца до полугода. Это калий, магний, цинк, кремний, селен, хром, сера.

Третья группа характеризуется скоростью накопления от полугода до года. Это железо, рутений, свинец, кадмий.

И наконец, есть элементы с очень низкой скоростью накопления — более года — это кальций, фосфор, цирконий, фтор, ртуть.

Чем выше скорость накопления, тем быстрее осуществляется обновление элементов в организме, но в то же время может быстрее возникнуть и их дефицит. Поэтому нужно заботиться об их регулярном пополнении. Особенно это касается марганца, олова, йода, ванадия, бора, меди.

Напротив, для элементов, у которых низкая скорость обновления (кальций, железо, цинк, кремний, селен), восполнение их дефицита в организме может продолжаться очень долго. Не случайно поэтому и остеопороз, и железодефицитная анемия лечатся месяцами и даже годами. Медленная скорость обновления определяет и длительное токсическое воздействие некоторых тяжелых металлов, таких как свинец, кадмий и ртуть, которые выходят из организма достаточно долго.

### Клинические проявления дефицита некоторых элементов

**Железо.** Повышенная утомляемость и легкая возбудимость, головные боли. Атрофический гастрит, диспепсия. Иммунодефицитное состояние. Сухость слизистой оболочки рта и языка.

**Магний.** Усталость при пробуждении, а также после любой физической нагрузки, бессонница, тревожный сон, беспокой-



ство, нервозность, депрессия. Боли в спине и в области шеи, артриты. Сильные приступообразные головные боли, мигрень. Высокое кровяное давление, нарушение сердечной деятельности, стенокардия. Мышечные тики, спазмы, судороги икроножных мышц.

**Марганец.** Дерматиты, хрупкость костей. Повышение содержания холестерина в крови, жировой гепатоз печени. Повышенная склонность к респираторным, пищевым и кожным аллергиям, а также к невротическим реакциям и судорожным явлениям, непереносимость алкоголя.

**Медь.** Гипотония, астенический синдром. Диарея, диспептические расстройства. Психомоторная заторможенность, повышенная утомляемость, вегетососудистая дистония. Бледность кожи, витилиго. Ранняя седина, выпадение волос. Частые инфекции, остеопороз.

**Молибден.** Тахикардия, частые головные боли, психические расстройства.

**Селен.** Снижение иммунитета, повышенная склонность к воспалительным заболеваниям, частые простуды, кишечные инфекции, катаракта. Гипотиреоз, замедление роста у детей. Атеросклероз, нарушение функции печени. Быстрое старение организма.

**Фтор.** Повреждение и быстрое стирание зубной эмали. Остеопороз. Замедление заживления ран и переломов. Осложнение течения атеросклероза и

ишемической болезни сердца. Замедление роста у детей.

**Хром.** Осложненное течение сахарного диабета. Повышение содержания холестерина и триглицеридов. Повышение риска развития инфаркта миокарда и инсульта.

**Цинк.** Поражения глаз — конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки), блефарит (воспаление век), перфорация роговицы, быстрая потеря зрения. Поражения кожи — шелушение, зуд; сухость и ломкость волос, поперечная исчерченность ногтей. Атрофия сальных и потовых желез. Поражения слизистых оболочек — стоматиты, эрозии. Заболевания желудочно-кишечного тракта — гастрит со сниженной кислотностью, диарейный синдром. Замедление физического и интеллектуального развития.

### Сбалансированное питание

Несмотря на успехи медицины, появление различных биологически активных добавок, основными источниками макро- и микроэлементов должны оставаться продукты питания. Рациональное, сбалансированное питание, разнообразное по своему составу, вполне способно обеспечить каждому человеку набор основных элементов на протяжении всего года.

Чтобы правильно составить свой рацион, надо знать, в каких продуктах содержатся необходимые человеку элементы в наибольшем количестве.



**Бор.** Водоросли.

**Калий.** Курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель, мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты.

**Кобальт.** Орехи, горох, чеснок, свекла, салаты, перец, крупы, печень, мясо, почки, речная рыба, яйца.

**Кремний.** Овощи, горох, бобы, крупы, хлеб.

**Йод.** Фейхоа, морепродукты, грецкие орехи, яйца.

**Железо.** Печень, крупы, черника, персики, икра, мясо, рыба, белые грибы, ржаной хлеб, айва, абрикосы, гранаты.

**Кальций.** Сыр, другие молочные продукты, фасоль, петрушка, зеленый лук, крупы, горох, рыба.

**Магний.** Пшеничные отруби, морская капуста, овес, фасоль,

чернослив, пшено, рыба, горох, зеленые салаты, семечки, халва, арбуз, орехи, соя.

**Марганец.** Печень, зеленые овощи, фасоль, горох, арахис, крупы, отруби, ржаной хлеб, чай.

**Молибден.** Горох, бобы, чечевица, крупы, листовые овощи, мясо, хлеб.

**Никель.** Почки, печень.

**Медь.** Печень, мясо, рыба, орехи, пивные дрожжи, пшеничные отруби, крупы, зелень.

**Селен.** Чеснок, грибы, рыба, морепродукты, мясо.

**Цинк.** Мясо, рыба, субпродукты, яйца, грибы.

**Фтор.** Морская рыба, морепродукты, чай.

**Хром.** Пивные дрожжи, печень, мясо, сыр, бобовые, цельное зерно. ■

## ФИТНЕС ОТ ЭНВИ

### СТАНЬ ЗВЕЗДОЙ!

Уроки фитнеса дает звездная команда ЭНВИ — Элиана, Наташа, Вала и Иветт. С такими инструкторами выполнения комплекса приятно и легко. Простые упражнения дадут возможность задействовать ту группу мышц, которой, по вашему мнению, нужно уделить особое внимание.

Эта уникальная программа разработана так, что вы сможете выбирать, чем заняться сегодня — проработать пресс, укрепить руки или подкачать мышцы ног.

### СЕКРЕТЫ СОВЕРШЕНСТВА

Присоединяйтесь к звездной команде ЭНВИ! С лучшими инструкторами по фитнесу Элианой, Наташей, Валой и Иветт вы сможете сделать свое тело совершенным. Комплекс предназначен для коррекции всех частей тела. «Нет» скучным и монотонным тренировкам! Только радость движения и удовольствие от выполнения простых, но эффективных упражнений!

Покупайте  
в сети магазинов

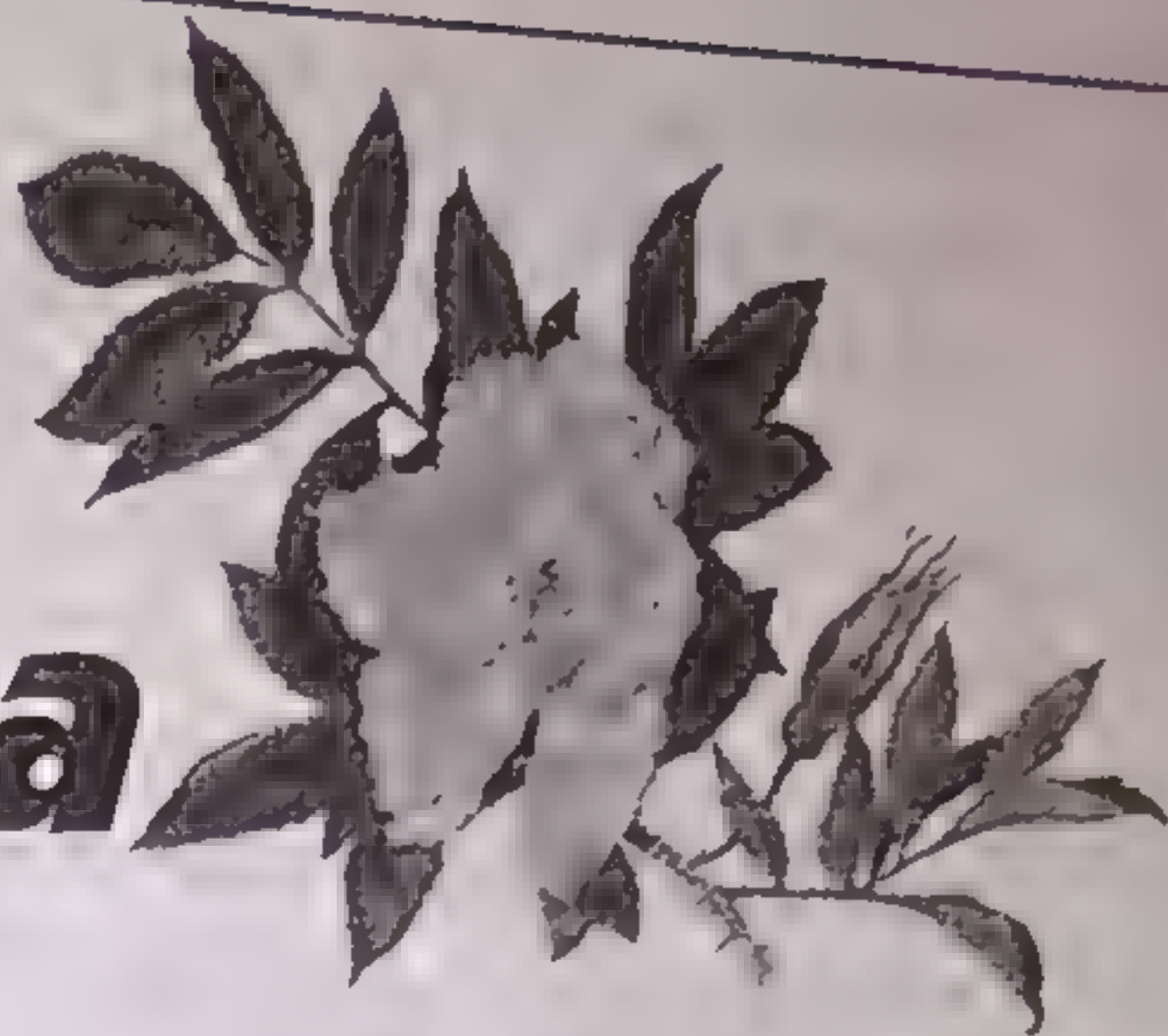


Компания X-СпортФильм: (485) 187-45-55, 187-88-92  
sales@xsportfilm.ru www.xsportfilm.ru





# Фитотерапия панкреатита



После употребления обильной жирной, жареной или копченой пищи часто возникают боли в подложечной области, тошнота, отрыжка, метеоризм. Возможен обильный панкреатический стул (с каплями жира), часто в виде поносов. Все это симптомы хронического панкреатита.

Хронический панкреатит (хроническое воспаление поджелудочной железы) занимает третье место среди всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. Протекает он со сменой периодов обострения и ремиссии. Кроме заболеваний желудочно-кишечного тракта, его могут вызывать длительное голодание, употребление недоброкачественных продуктов и алкоголя (пива, водки), напитков типа фанты и колы, аллергические реакции, воздействие токсических веществ (в том числе злоупотребление лекарствами). Спровоцировать его могут напряженная физическая работа, волнения. Не последнюю роль играет и наследственный фактор.

Поскольку хронический панкреатит — многосимптомное заболевание и у разных людей могут преобладать те или иные симптомы, то и лечение должно быть строго индивидуальным.

Огромное значение уделяется питанию.

♦ Для успешного лечения хронического панкреатита необходимо соблюдать диету. Супы желательны вегетарианские. В рацион включаются каши, макаронные изделия, овощи, фрукты, докторская колбаса, отварное мясо, печеная рыба, неострые сорта мягких сыров, свежий творог, некислый кефир, ряженка. Сметана и сливки — в небольшом количестве как добавка к супам. Соль — не больше 6 г в сутки.

Исключаются острые, пряные и консервированные продукты, жиры в чистом виде, наваристые мясные и рыбные бульоны, шоколад, мороженое, какао, алкоголь, пиво, тоники, квас и изделия из сдобного теста, грибы; из фруктов и ягод — кислые сорта яблок, клюква, вишня, смородина, кислые фруктовые соки; из овощей — редис, горох, щавель.

♦ Режим питания — дробный, малыми порциями, 5-6 раз в сутки с условием тщательного и неторопливого пережевывания.

♦ Есть надо в одно и то же время — организм «запоминает» периодичность приема пищи.



♦ Пища не должна быть ни очень холодной, ни очень горячей, чтобы не раздражать желудок, поскольку он активизирует работу поджелудочной железы. Ее готовят в протертом виде, на пару или запекают.

Лекарства, как и пищевые добавки, необходимы для лечения хронического панкреатита, назначаются только врачом. Даже по поводу приема ферментных препаратов, таких как мезим (который, как утверждает реклама, «для желудка незаменим») или фестал, желательно предварительно посоветоваться с врачом.

Хорошее подспорье для лекарственной терапии хронического панкреатита — фитотерапия, но и здесь требуется соблюдать осторожность. Даже при намеке на обострение исключаются желчегонные травы, так как избыток желчи, попавший в двенадцатиперстную кишку, будет стимулировать деятельность поджелудочной железы, а ей необходим покой.

Противопоказаны: одуванчик, пижма, зверобой, окопник, пион, полынь, чистотел, хмель и хвощ полевой.

Полезны: бессмертник, ромашка аптечная, золотая розга, крапива, календула, сушеница топяная, кукурузные рыльца, репешок, душица и другие травы. Из плодов: шиповник, барбарис, рябина, брусника, черника, лесная земляника, виноград и т.д.



Бессмертник



24 Земляника лесная

Классические лекарственные сборы для лечения хронического панкреатита:

- ♦ 2 части бессмертника, по 1 части тысячелистника, мяты и плодов кориандра.
- ♦ 5 частей плодов шиповника, по 2 части зверобоя, кукурузных рылец и 3 части трилистника.

Для приготовления настоя одну из этих смесей измельчить в кофемолке, затем 1/2 ч. ложки порошка заварить стаканом крутого кипятка и выдержать под крышкой 15 минут. Пить настой в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Кроме указанных сборов, еще можно порекомендовать следующие. Они подбираются индивидуально. Способ приготовления настоя из них и порядок применения — такие же.

- ♦ Болеутоляющий сбор: по 3 части чабреца, цветков ромашки, календулы, по 2 части кукурузных рылец, плодов кориандра и шиповника.

- ♦ Если пучит живот: по 3 части душицы, ромашки аптечной, по 2 части семян укропа и корней валерианы.



♦ При склонности к жидкому стулу: 3 части корня кровохлебки или лапчатки гусиной, по 2 части девясила и бессмертника, 3 части высушенных ягод черники.

♦ Слабительный сбор: 3 части листьев сенны, по 2 части коры крушины, плодов аниса и по 1 части корня солодки и кориандра.

♦ Для поддержания нужного уровня сахара в крови: по 3 части цветков цикория и створок фасоли, 1 часть подорожника; или по 3 части листьев земляники лесной, черники, соломы незрелого овса и по 2 части корней лопуха большого и плодов боярышника.

♦ Витаминные сборы, щадящие поджелудочную железу: по 2 части листьев черной смородины, листьев земляники лесной и ежевики, по 1 части крапивы и брусники. Сбор можно составить и из ягод шиповника, малины, брусники и рябины, взятых поровну.

♦ Иммуностимулирующий сбор: по 3 части плодов шиповника и боярышника, по 2 части эхинацеи и корня девясила, по 1 части семян китайского лимонника и корня родиолы розовой. (Вместо лимонника и родиолы можно использовать их аптечные настойки, добавляя в каждую порцию настоя по 15 капель настойки. Настой применяется до еды 2 раза в день утром и в обед.)

Внимание! Людям, страдающим гипертонией или нарушениями сердечного ритма, применять этот сбор можно только после консультации с лечащим врачом.

♦ Благоприятно влияет на поджелудочную железу семидневный настой чайного гриба. Его пьют до еды по 1/2 стакана дважды в день в течение месяца. Настой хорошо сочетается с экстрактом шиповника, боярышника.

Хорошим дополнением к лечению хронического панкреатита будут натуральные минеральные воды без газа типа Ессентуки. ■



Кровохлебка



Родиола розовая



Календула



Чаброц



# Лицезрение как способ диагностики



У каждого из нас  
есть опыт,  
позволяющий  
судить о человеке,  
едва с ним  
познакомившись.  
Дальнейшее  
общение может  
подтвердить  
наше мнение  
или опровергнуть.  
Существует  
даже поговорка:  
«Первое  
впечатление  
обманчиво».  
Но есть такие  
искусные  
физиономисты,  
которые почти  
никогда  
не ошибаются

Искусство «чтения лица» было особенно развито в Японии и Китае в эпоху средневековья. Создавались школы, где человеческое лицо изучали буквально по миллиметру. Вооружившись специальными знаниями, восточные физиономисты пытались определить не только характер человека, но и состояние его здоровья.

Первое обоснованное объяснение связи между стабильным выражением лица и вторными движениями мимической мускулатуры сделал Леонардо да Винчи. Для своих исследований в области физиогномики он выбирал людей пожилых, так как их морщины и изменения черт лица наиболее



полно рассказывали о пережитых страданиях и чувствах.

Многие ученые пытались доказать необходимость изучения физиогномики (от греч. *physis* — природа и *gnomonikos* — сведущий, знаток) — распознаванием по лицу характера и природных задатков человека. Например, Чарльз Дарвин писал: «Каждый индивидуум сокращает преимущественно только определенные мускулы лица, следуя своим личным склонностям. Эти мускулы могут быть сильнее развиты, и поэтому линии и морщины лица, образуемые их обычным сокращением, могут сделаться более глубокими и видными». Однако дальше слов дело не пошло — до сих пор физиогномика не считается серьезной наукой. Тем не менее знание связей между чертами характера и выражением лица нередко оказывается полезным в повседневной жизни.

### Черты лица и характер

Физиономисты делят лицо человека на три зоны.

Первая называется витальной (от лат. *vita* — жизнь). Она показывает, насколько человек отстаивает свое право на существование. Входящий в эту часть подбородок, ясно дает понять, в какой степени человек использует свои волевые качества, чтобы добиться поставленной цели. Гармонично развитый подбородок говорит о том, что человек в большинстве случаев достигает намеченного, хотя он способен

отказаться от цели, если видит, что ее достижение нецелесообразно. Человек, подбородок которого имеет квадратную форму, идет к цели напролом. Обладатель маленького, как бы мягкого, подбородка способен отступить от задуманного, лишь представив себе возможные препятствия.

Вторая зона, которая включает в себя щеки, скулы, нос, рот, называется эмоциональной. Рот, как наиболее подвижная часть человеческого лица, первым отражает эмоции. Гнев, радость, печаль, обида, презрение — все это особенно заметно по изгибу губ. Если вы видите, что ваш собеседник слегка обкусывает губы, знайте — в данный момент он что-то напряженно обдумывает. Нос также очень хорошо передает чувства, которые испытывает человек в данный момент. При возбуждении крылья носа начинают раздуваться. Если же человек увидит нечто, что вызывает у него чувство брезгливости, его нос немедленно сморщится.

Зона, включающая в себя лоб, брови и глаза, называется интеллектуальной. Оживленный взгляд, блестящие глаза говорят о том, что их обладатель увлечен какой-то идеей и полон энтузиазма. И наоборот, потухший взор, полуприкрытые глаза ясно говорят о подавленном состоянии человека. Интересно, что в китайской физиогномике морщинки, возникающие в уголках глаз при смехе, называются «хвост золо-



той рыбки». Считается, что чем больше и пышнее этот «хвост», тем добрее и отзывчивей тот, кому он принадлежит.

### На что жалуется лицо?

В свое время Н.И.Пирогов составил атлас «Лицо больного». Он утверждал, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Однако особое распространение метод диагностики по лицу получил в странах Востока (особенно в Китае и Корее). Ни один опытный врач, обученный тибетской медицине, не поставит диагноз без тщательнейшего изучения лица пациента.

По чертам лица можно диагностировать заболевания сердца и сосудов. О сердечных заболеваниях предупреждают крылья носа, имеющие сине-красную окраску, впалость левой щеки и короткая шея (кроме того, короткая шея указывает на угрозу раннего склероза сосудов головного мозга). Предвестником инфаркта миокарда является нарушение чувствительности (вплоть до онемения) кожной зоны между подбородком и нижней губой. Наличие глубокой морщины между губой и носом говорит о дефекте сердечного клапана. Начинаясь сердечная недостаточность проявляется на лице периодическим посинением губ. О неврозе сердца свидетельствует узкая спинка носа.

Важным показателем повышенной нагрузки на сердце и ор-

ганы кровообращения являются глубокие и удлиненные носогубные складки. Красный бугристый нос с прожилками кровеносных сосудов говорит о высоком артериальном давлении. А низкое артериальное давление зачастую проявляется сине-красной окраской носа. О нарушении кровообращения говорит бледность ушных раковин с характерным восковым оттенком. Важная диагностическая зона на лице — виски. Выступающая под кожей изогнутая височная артерия с резкими контурами в сочетании с периодическим покраснением лица указывают на частое и резкое повышение артериального давления. У таких людей высока вероятность гипертонического криза. Косвенный признак нарушения кровообращения в молодом возрасте — преждевременное поседение волос.

О серьезных проблемах со здоровьем могут предупреждать многочисленные косметические недостатки на лице. Например, мешки под глазами и отечность лица говорят о возможных проблемах с почками или щитовидной железой. О целом комплексе заболеваний могут рассказать и внезапно появившиеся и долго не проходящие темные круги под глазами.

По лицу можно вычислить даже редкие заболевания центральной нервной системы. Американские исследователи недавно разработали для этого специальную компьютерную программу, способную распо-

Зн  
ск  
ан  
та,  
агн  
пр  
зу  
диа  
пре  
дей  
ми.  
лен  
Н  
учен  
дуга  
ност  
неел  
ты, н  
мум  
изоб  
щие  
вой  
нюю,  
черть  
Од  
бы ус  
лась,  
укой.  
психол  
ранг  
«Лицо  
жает и  
перам  
оконча  
по его  
людей,  
жать с  
плетени  
черт и о  
тут очен  
дение...  
бя поле  
тать по  
доверять



знавать заболевания и генетические синдромы. Компьютер, анализируя черты лица пациента, помогает врачам ставить диагноз. Кстати, немецкие ученые провели независимую экспертизу этого компьютерного метода диагностики. Программе были предложены 55 фотографий людей с различными заболеваниями. Точный диагноз был поставлен в 76% случаев.

Новая программа поможет ученым выяснить, какими недугами страдали люди в древности. Для этого изучали древнеегипетские цветные портреты, найденные в захоронениях мумий. На многих портретах изображены люди, страдающие прогрессирующей лицевой гемиатрофией — болезнью, при которой искажаются черты лица.

Однако физиогномику, как бы успешно она ни развивалась, нельзя считать точной наукой. Французский моралист и психолог Лю де Клапье Вовенранг сказал по этому поводу: «Лицо человека, конечно, отражает и его характер, и его темперамент. И все-таки нельзя окончательно судить о человеке по его лицу, ибо физиономии людей, равно как манера держать себя, отличаются переплетением столь различных черт и обстоятельств жизни, что тут очень легко впасть в заблуждение...» Так что, развивая у себя полезную способность «читать по лицам», не стоит слепо доверять ей. ■

— Дорогой, мне кажется, что с каждым годом ты любишь меня все меньше.

— Что ты, милая, в целом я люблю тебя так же, просто плотность моего чувства на единицу веса падает.

— **Ч**то для тебя лучше — пять тысяч долларов или пять дочерей?

— Пять дочерей.

— Почему?

— Потому что у меня их восемь.

— **З**амужем?

— Да, второй раз.

— Дети есть?

— Шестеро. Двое от первого мужа. Двое от второго. И двое мои лично.

— **З**ачем ты спрашиваешь у пациентов, какие спиртные напитки они пьют? Это что, влияет на диагноз?

— Нет, это влияет на сумму гонорара.

— Почему врачи не хотят пользоваться компьютерами?

— Потому что тогда то, что они пишут, можно будет понять.

— **Все-таки бокс** — вели-  
колепный вид спорта. Я на  
нем хорошо зарабатываю.

— Вы, наверное, успеш-  
ный боксер?

— Нет, что вы! Я — стома-  
толог.



Людмила Горяйнова, кандидат медицинских наук

# БОЛЕЗНЬ ОТЛИЧНИКОВ

Мигрень, которой страдает от 10 до 30% населения планеты, известна с древнейших времен, ее описание найдено на шумерских табличках. Современные исследователи установили, что ей обычно подвержены люди, умеющие брать на себя ответственность, требовательные к себе и другим, стремящиеся к высоким результатам. Те, кого не только в школе, но и в любом деле можно назвать отличниками

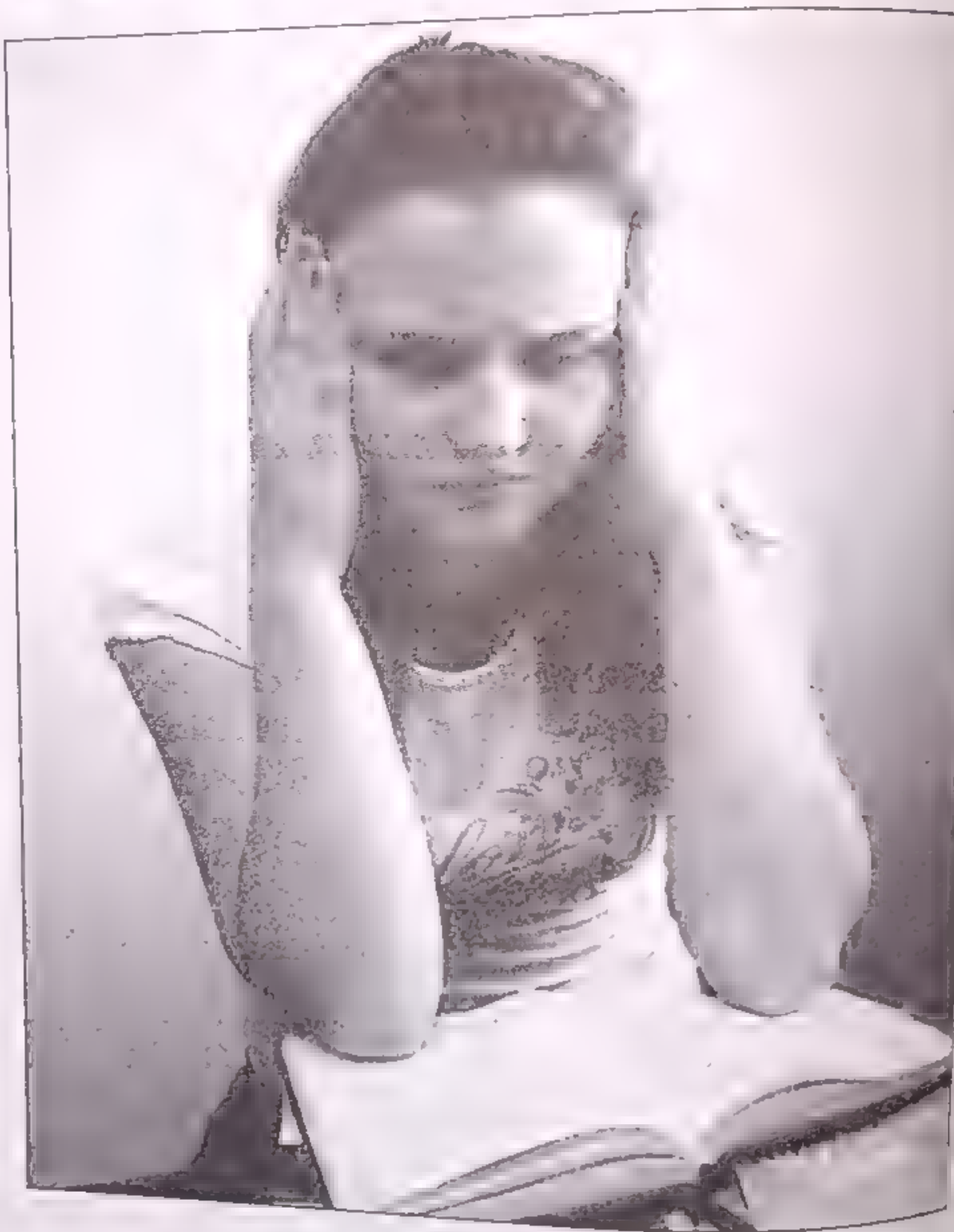


Фото Татьяны Яковлевой

## Причины и провокаторы

Мигрень, или гемикrania (от греч. hemi — половина и kranion — череп), поражает людей в детстве или юности, пик ее проявления приходится на 20-35 лет. Отмечена наследственная предрасположенность к ней (в более чем 90% случаев болезнь развивается у тех детей, чьи папа, мама или оба родителя также страдали мигренью). С возрастом она становится менее выраженной и реже проявляется, но, к сожалению, зачастую сменяется гипертонической болезнью с преиму-



ществительным поражением сосудов головного мозга. Отец медицины Гиппократ называл мигрень божьей карой.

Мнения ученых о причинах мигрени разноречивы. Помимо наследственных, существуют гипотезы о роли особой патологии тройничного нерва, об изменениях функций тромбоцитов, о колебаниях концентрации в крови «гормона удовольствия» — серотонина. Но, к сожалению, ни одна теория до сего времени не позволила разработать метод, способный радикально справиться с этой болезнью.

Спровоцировать приступ мигрени могут самые разные факторы: активное или пассивное курение, духота в помещении, колебания атмосферного давления, стресс, изменение гормонального баланса. Провокаторами мигренозного криза выступают самые разные пищевые продукты и напитки: орехи, копчености, помидоры, сыр, экзотические фрукты, приправы, кофе, кола, алкоголь (особенно шампанское) и т.д.

Из-за особенностей гормонального фона женщины в 2,5 раза чаще мужчин страдают мигренью. Нередко первая атака болезни у девочек совпадает с началом менструаций, позднее приступы повторяются в предменструальном периоде или в первый день месячных. Во время беременности болезнь отступает. Лактация, даже длительная, также защищает женщину от мигренозных кризов, но по прошес-

твии этого периода заболевание неизменно возвращается, становясь особенно жестоким в период климакса. С наступлением менопаузы тяжесть и острота мигренозных атак обычно уменьшается, но не у всех. Примерно треть пожилых людей страдают гемикранией до конца жизни.

### Проявления мигрени

Проявления мигрени очень характерны, поэтому ее диагностика достаточно проста. Между приступами пациенты, как правило, чувствуют себя совершенно здоровыми, наличие этой болезни в период ремиссии не отражается на их работоспособности. Однако в какой-то момент без видимой причины или через несколько часов после действия фактора-провокатора наступает продрома (предвестник) мигренозного приступа, во время которого больные испытывают некоторое беспокойство, огушенность. Вслед за этим половину головы (отсюда, собственно, второе название болезни — «гемикрания» — «половина головы») начинает охватывать нарастающая пульсирующая боль, быстро превращающаяся в нестерпимую.

Мигренозный криз иногда сравнивают с острой зубной болью. Любые звуки, свет, запахи — все усиливает эту боль. Даже легкие повороты головы, концентрация взгляда на чем-либо рожают ощущение острого гвоздя, вбивающегося в висок или лоб. Нарастает сонливость,



но уснуть не удастся, трудно найти удобное положение для головы. По мере развития криза боль мигрирует (висок-затылок-лоб), сохраняя гемикранический характер (распространение на половине головы). Часто возникают озноб, сердцебиение, сухость во рту, общая потливость. Приступ может осложняться тошнотой и рвотой.

В 10-15% случаев мигренозный криз сопровождается невротическими симптомами. Больные жалуются на появление неприятного запаха (гниющего мяса, тухлых яиц и прочего), зрительных аномалий — возникновение перед глазами полос, спиралей, вспышек, выпадение полей зрения или резкое снижение зрения на пораженной стороне. Иногда во время приступа ухудшается слух. Нередко перед приступами и после них наблюдаются заторможенность, усталость, депрессия, раздражительность, иногда нарушается речь.

Артериальное давление (АД) в первые годы заболевания сохраняется нормальным или даже несколько снижается во время приступа, позже в кризовом периоде все чаще обнаруживаются повышение диастолического (нижнего показателя) АД до 90-100 мм рт. ст. Это верный признак сосудистой дистонии, которая в старшем возрасте обычно трансформируется в артериальную гипертонию.

При неадекватном лечении или его отсутствии продолжи-

тельность криза составляет 12-72 часа, но даже разнообразные подходящие средства лечения далеко не всегда способны прекратить приступ. Несмотря на все усилия, регулярные повторения мигренозных кризов фатально неизбежны.

### Сосуды, похожие на бусы

Что же происходит с сосудами при мигрени? Исследования показали, что за несколько часов перед приступом в крови человека значительно возрастает содержание «гормона радости» — серотонина, затем его концентрация резко падает. Чтобы увеличить концентрацию серотонина в крови и приостановить мигренозный криз, можно внутривенно ввести этот гормон. Но есть и другие способы. Так, некоторые пациентки утверждают, что резко оборвать у них приступ мигрени помогает занятие сексом. Прийти на помощь могут также сильные радостные эмоции при просмотре, например, интересного спектакля или фильма или какая-либо неожиданная радостная весть. Впрочем, через несколько часов боль, зачастую еще более интенсивная, может возвратиться. Кстати, такой же феномен наблюдается и при использовании абсолютного большинства обезболивающих средств.

Исследованиями выявлено, что пульсирующая головная боль начальных часов приступа связана с усилением пульсовых колебаний стенок сосудов головы



Изменяется функциональная активность тромбоцитов, нарастает внутричерепное давление из-за пропотевания жидкой части крови в околососудистое пространство головного мозга. Именно это служит причиной ощущения больными тупой, распирающей головной боли, сопровождающейся отеками вокруг глаз и пастозностью лица. Кровеносные сосуды мозга и мозговых оболочек в момент приступа напоминают бусы: участки спазма и расширения сосудов чередуются.

Наличие особой системы защиты мозга (именуемой гематоэнцефалическим барьером) против проникновения чужеродных веществ и возбудителей болезней делает профилактику и лечение мигренозных кризов весьма проблематичными: не все препараты проходят сквозь этот барьер.

Правда, следует сказать, что в последние годы появились новые антимигренозные лекарства, дающие хороший обезболивающий эффект и низкий процент возврата болей. Групповое название этих средств — триптаны, однако их применение не всегда показано людям среднего и старшего возраста. Нередко имеющиеся у них гипертония, ишемическая болезнь миокарда, облитерирующее поражение сосудов и прочие сердечно-сосудистые недуги являются абсолютным противопоказанием для применения этих препаратов.

## Личный опыт лечения

Можно ли справиться с мигренозными кризами? И если невозможно их предупредить, то можно ли добиться хотя бы ослабления боли во время приступа?

Хочу поделиться собственным опытом лечения этой патологии, который помог не только мне, но и моим многочисленным пациентам.

Приступы мигрени начались у меня в 19 лет, тогда я их довольно легко купировала аспирином, цитрамоном, анальгином, и, если удавалось уснуть, наутро, кроме легкой тяжести в голове, от мигрени не оставалось и следа.

С возрастом приступы участились и стали столь интенсивными, что после них я на трое-четверо суток полностью теряла работоспособность. Поэтому пришлось разработать комплексную программу борьбы с этим злом, элементы которой я собирала долго и по крохам — как говорится, «с миру по нитке».

Моя программа выглядит так. Нужно прислушаться к своему организму. Если быть внимательным, то приблизительно за 10-12 часов до начала криза можно обнаружить признаки его наступления: немотивированную усталость, дневную сонливость, «оглушенность». Позже развивается четкое снижение зрения на стороне поражения и возникает глухой шум в ухе. Если на этом этапе приступ не прервать, то появляется тупая нелокализованная головная боль, быстро трансформирующаяся в пульси-



рующую боль в области виска или глазницы, а затем — все по полной программе, как описано выше.

Так вот, я научилась улавливать первые признаки надвигающегося приступа (появление неприятного запаха, шума в ушах, снижение зрения). Как только это произошло, я немедленно выхожу на улицу. В любую погоду иду в парк или на берег пруда, во время ходьбы медленно поворачиваю голову из стороны в сторону — это простое упражнение улучшает кровоснабжение головы и шеи. Никогда не хожу вдоль оживленной трассы: загазованный воздух неизменно усиливает боль.

Иду я средним шагом, не останавливаясь, мысленно считая шаги. На счете 2000 или 3000 боль чаще всего отступает — либо совсем проходит, либо становится значительно меньше. Возвращаясь домой, выпиваю стакан горячего чая средней крепости с лимоном и принимаю две таблетки цитрамона. Если есть возможность — съедаю кусочек сыра, два банана или две дольки хорошего шоколада. Сажусь в кресло с высокой спинкой и, если боль еще продолжается, накладываю на область в районе VII шейного позвонка (самый выдающийся позвонок в нижней части шеи) по 3 маленьких двухслойных горчичника: по одному с каждой стороны и 1 горчичник на сам позвонок. Поверх накладываю большое махровое полотенце, вы-

ключаю свет и, расслабившись, сижу в кресле в полной тишине.

Если в течение часа после таких мер боль не уменьшается, применяю «тяжелую артиллерию» — 1/2 таблетки пенталгина, седалгина или коделака вместе со стаканом чая с лимоном. Если боль уменьшается настолько, что позволяет лечь — стараюсь заснуть, после чего приступ либо прекращается, либо остается в виде тупой нелокализованной головной боли. Если к концу следующего дня боль возвращается — весь этот комплекс повторяю. Наутро после приступа принимаю теплую ванну (температура 38-40°C) с морской солью (100 г на ванну). В течение 72 часов от начала приступа пью много жидкости — настои шиповника, клюквы, брусники, чай с лимоном.

Что касается предупреждения мигренозных приступов, то для себя я усвоила, что у меня приступ мигрени чаще всего провоцируют душные помещения, а также употребление красного десертного вина, риса, картофельного пюре, копченого мяса или рыбы. Поэтому стараюсь избегать этих продуктов. В качестве профилактики приступа я применяю периодические, по 3-4 недели курсы драже эхинацеи.

Описанный комплекс позволяет в основном справляться с мигренью. Те из моих пациентов, кто воспользовался такой простой программой, отмечают значительное смягчение, урежение или даже прекращение приступов мигрени. ■

Для  
сохр  
мол  
и кр  
недо  
поль  
каки  
пуст  
прек  
сред  
Нужн  
охват  
стор  
челов  
Петр  
из Че  
автор  
эффе  
компл  
оздор  
адрес  
в перв  
женщи



Тамара Свет, руководитель группы здоровья

БЗ! №8

# Путь к красоте и здоровью

Для того чтобы  
сохранить  
молодость  
и красоту,  
недостаточно  
пользоваться  
каким-то одним,  
пусть даже самым  
прекрасным  
средством.  
Нужна система,  
охватывающая все  
стороны жизни  
человека. Тамара  
Петровна Свет  
из Череповца —  
автор  
эффективного  
комплекса  
оздоровления,  
адресованного  
в первую очередь  
женщинам



## Переворот в сознании

Я не люблю вспоминать о собственных болезнях и о том, как длительный прием лекарств ослабил мой организм. Зато всегда хочется рассказать о знакомстве с последователем Порфирия Иванова Игорем Чарушкиным и о том, как он перевернул мое представление о способах лечения. Когда я узнала, что этот крепкий молодой человек страдал теми же болезнями, что мучили меня, я твердо решила: буду закаливаться по методу Иванова. Придя домой, вылила на себя два ведра холодной воды, после чего...слегла на две недели. Но решила не сдаваться сразу. Снова вылила на себя ведро воды — и вновь слегла. Тут уж меня разобрала злость. Будь что будет, решила я и начала обливаться через каждые два часа, несмотря на простуду. Через три дня заметила, что кашель проходит. С той поры каждый день выливаю



на себя по два ведра холодной воды. Теперь уже и у меня есть последователи, и могу сказать: никому из них такое закаливание не принесло вреда.

Постепенно у меня стала складываться собственная оздоровительная система, которую я назвала «Свет». Помимо закаливания в нее входят разнообразные физические и дыхательные упражнения, методики очищения организма, рекомендации по питанию. Очень важной частью системы оздоровления я считаю настрои и самовнушения по методу известного психофизиолога Г.А.Шичко, помогающие избавиться от вредных привычек и стереотипов мышления.

### Шесть правил здорового питания

1. Тщательно пережевывайте пищу. Это помогает ее легкому усвоению.
2. Садитесь за стол, лишь когда ощутите сильный голод. Придерживаться режима не следует. Не перекусывайте между приемами пищи. Не ешьте в состоянии стресса, перегрева или переохлаждения.
3. Овощи в вашем рационе, будучи динамическими регуляторами процессов пищеварения и источником многих полезных веществ, должны занимать не менее половины рациона.

Я уверена: состояние здоровья и продолжительность жизни больше всего зависят от самого человека. Как сказал один хороший врач, «нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди — те, у которых отсутствует разум для осознания законов природы и сила воли для того, чтобы использовать их себе во благо».

Комплекс «Свет» помогает всем — мужчинам и женщинам, взрослым и детям. Но особенно полюбился он женщинам, потому что направлен на решение тех проблем, которые чаще всего беспокоят представительниц слабого пола. Пожалуй, одна из самых важных проблем, от решения которой зависит здоровье, — избавление от лишнего веса. Программа «Продлите молодость свою», входящая в оздоровительный комплекс, помогает решить эту задачу.

«Я очень рано стала полнеть, еще до 30 лет, — рассказывает одна из женщин, занимавшихся по этой программе. — В связи с этим со временем у меня появилась масса заболеваний: атеросклероз коронарных артерий, стенокардия, гипертоническая болезнь II стадии. К этому добавились хронический бронхит с астматическим компонентом, эмфизема легких, киста на почке, остеохондроз, спондилез. Чем больше я набирала

### Анкета

- Такая в гру после вопро и, осс ления нию о
1. О норму Ука 18-20
  2. В прави вредн
  3. К деть?
  4. В что пол тогда и
  5. Ка



рала вес, тем меньше двигалась и больше болела. Вскоре дошла до 150 кг при росте 150 см. Меня мучили приступы удушья. Понимала, что надо избавляться от лишнего веса, но как? В группе здоровья меня многому научили. Я ежедневно делаю гимнастику, обливаюсь холодной водой, голодаю каждую неделю по 2 дня, а раз в месяц — по 7 суток. Мне очень помогают настрои и самовнушения. Как это требуется по методу Шичко, я регулярно веду дневники. Благодаря такой работе удается контролировать свой образ жизни и закреплять необходимые навыки. Произошел переворот в моем сознании, а вслед за ним — в образе жизни. Я заметила, что те из нашей группы, кто не вел дневники, не сумели добиться таких результатов, как у меня. Теперь я вешу 80 кг, осталось похудеть еще на 20. Давление нормальное, никаких таблеток не принимаю. Я поняла: чтобы появились хорошие результаты, надо верить в свои силы».

### Анкета

Такую анкету заполняют все занимающиеся в группе здоровья перед началом курса и после его завершения. Честно отвечая на вопросы, человек фиксирует свои упущения и, осознав их, получает стимул для исправления ошибок. Это — первый шаг к избавлению от лишнего веса.

1. Считаете ли вы, что ваш вес превышает норму?

Укажите: а) ваш нынешний вес; б) вес в 18-20 лет; в) вес, который вы хотите иметь.

2. Есть ли у вас болезни, связанные с неправильным питанием, лишним весом, вредными привычками?

3. Каковы мотивы вашего решения похудеть?

4. В каком возрасте вы стали замечать, что полнеете? Какие оправдания находили тогда и какие находите сейчас?

5. Какая пища вам больше всего нравится?

4. Пить надо не менее 2,5-3 л воды в день, в том числе некипяченой.

Выпивайте по стакану воды вечером перед сном, утром после пробуждения и в течение дня за полчаса до еды. Ограничивать прием воды следует лишь при нарушениях водно-солевого обмена.

5. Не выходите за пределы физиологического потребления соли (1-3 г в день). Учтите, что соль содержится практически во всех продуктах питания.

6. Избегайте жареной пищи: она плохо усваивается, раздражает желудок и кишечник и содержит вредные вещества, образующиеся при жарке.



## Настой овса

Для восстановления всасывающей способности слизистой желудочно-кишечного тракта используют настой овса.

Овес надо промыть, просушить и измельчить в кофемолке.

Засыпать в термос 2 ст. ложки и залить 0,5 л кипятка, настаивать 3-4 часа. Выпить в течение дня.

Такой настой очень полезен после недавно перенесенной болезни, операции, при лекарственных аллергиях, анемии, сахарном диабете, гастрите с пониженной кислотностью, хронических болезнях легких, сниженном иммунитете.

6. Сколько раз в день и в каком количестве вы едите?

7. Как быстро вы едите, сколько секунд пережевываете пищу? Запиваете ли ее водой? Сколько воды в день потребляете? Какие напитки у вас любимые, сколько их выпиваете?

8. Ваше самочувствие до и после приема пищи (особенно после переедания и недоедания).

9. Как чувствуете себя в период вынужденного воздержания от пищи?

10. Как вы относитесь к потреблению алкоголя и курению? Как алкоголь и табак влияют на ваш аппетит? Сколько сигарет вы курите в день?

11. Занимаетесь ли вы физкультурой, спортом, совершаете ли пробежки, утреннюю и вечернюю ходьбу?

12. Какова частота вашего пульса: а) после пробуждения утром; б) после 10 приседаний; в) в середине дня; г) вечером, перед сном?

13. Каковы ваши планы на будущее: а) привести вес в норму и вернуться к прежнему режиму питания; б) уменьшить вес и снизить количество потребляемой пищи; в) отказаться от переедания, употребления алкоголя, никотина и вести здоровый образ жизни?

## Правила питания

В моей системе диета (ее можно назвать адекватно-раздельной) основана на раздельном употреблении белковых и углеводных продуктов, содержащих все необходимые для организма ингредиенты (витамины, микро- и макроэлементы, энзимы, антиоксиданты), а также на правильном потреблении жидкости.

Несмотря на критическое отношение многих медиков и диетологов к раздельному питанию, я придерживаюсь этого подхода, так как вижу, что прием однородных продуктов позволяет постепенно снизить повышен-



ную потребность человека в еде и улучшить состояние здоровья. Причем схема адекватно-раздельного питания довольно компромиссна. Некоторые из моих учеников по моему примеру переходят на вегетарианское питание, многие практикуют кратковременные голодания. А другим достаточно придерживаться общих принципов разделения продуктов в своем рационе.

Правила адекватно-раздельного питания просты:

- ♦ Белки (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, грибы, бобовые, орехи, семечки) должны употребляться лишь с живыми продуктами — зеленью, овощами (за исключением картофеля), фруктами, сухофруктами, соками, ягодами.

- ♦ Углеводы (хлеб, крупы, картофель, сахар, варенье, мед, сладкие напитки) тоже употребляются с живыми продуктами.

- ♦ Сочетание белков с углеводами не допускается.

### Слово лечит

У большинства из нас с грудного возраста формируется привычка принимать пищу, не испытывая чувства голода. С годами она закрепляется, становится традицией. Мы едим потому, что наступает время завтрака, обеда, ужина. Или потому, что видим что-то аппетитное. Или потому, что приходим в гости или принимаем гостей. То есть едим постоянно, отчего и набираем лишний вес. Чтобы искоренить эту привычку, советую воспользоваться методом самовнушения, разработанным Г.А.Шичко.

Эффект этого метода основан на том, что, как считал Шичко, во время написания определенных словосочетаний их воздействие на психику усиливается и в подсознании человека формируется доминанта, закрепляющаяся с помощью аутотренинга. Следовательно, для того чтобы слово лечило, его надо писать. Причем лучше всего де-

### Форма дневниковых записей

- ♦ Дата и время записи.
- ♦ Какова динамика снижения веса к настоящему дню?
- ♦ Сколько раз и что конкретно вы ели в течение дня?
- ♦ Время последнего приема пищи.
- ♦ Как вы реагировали на запахи и внешний вид пищи, находясь на кухне, в столовой, в магазине?
- ♦ Сколько раз перекусывали между приемами пищи (пили чай, кофе, сок, ели печенье, пирожное, фрукты, мороженое)?
- ♦ Ваше отношение к чревоугодникам.
- ♦ Существует ли у вас тяга к острым, соленным блюдам, копченостям, белому хлебу, мучным изделиям, тортам?



- ◆ Количество жидкости, выпитой в течение суток.

- ◆ Переживания, вызванные отказом от привычной пищи, которая, как вы поняли, вам вредна.

- ◆ Если вы отступили от нового типа питания, подробно укажите, что послужило тому причиной, опишите свое самочувствие перед срывом, во время, после него, дайте этому оценку.

- ◆ Опишите угасание своей потребности в обильной пище.

лать это перед сном, когда сознание и подсознание особенно восприимчивы.

Чтобы преодолеть привычку переедать, представьте себе образ некоего обжоры — толстого, вечно жующего и постарайтесь стереть его в своем подсознании. А вместо него сформировать, наоборот, образ аскета. Как это делать?

Шичко предлагает регулярно перед сном писать дневники. Темой ваших записей в данном случае должна стать еда. Вы правдиво признаетесь себе, какие мысли о еде вас сегодня посещали, какие соблазны вам приходилось преодолевать и насколько вам это удалось (или не удалось). Записывая все свои эмоции и наблюдения по этому поводу, вы должны оценивать себя и задавать себе программу на будущее.

Для полного избавления от стереотипа «обжоры» придется исписать не один дневник. По моему опыту, первый месяц записи надо делать ежедневно, чтобы работа по перепрограммированию сознания не останавливалась ни на день. Потом количество записей можно постепенно сокращать: во второй месяц писать дневник через день, в третий — через 2 дня, в четвертый — 2 раза в неделю, в пятый — 1 раз в неделю, в шестой — 1 раз в 2 недели, в седьмой — 1 раз в месяц.

### Настрой на здоровье

С помощью психологического настроя можно воздействовать на свое сознание таким образом, что снижение веса будет происходить безболезненно.

Лягте на коврик или сядьте в удобное кресло и попросите кого-то из близких прочитать вам этот настрой под мелодичную музыку. Можно поступить по-другому: записать настрой на кассету и прослушивать ее.

Расслабьте мышцы тела. Почувствуйте, как расслабились мышцы ног, живота, груди. Руки безвольны, словно плети, лежат вдоль



тела, не касаясь его. Расслаблены мышцы шеи и лица. Дышится легко, свободно.

Представьте солнечный летний день. Вы гуляете в лесу, любуясь зеленой листвой деревьев, их пряными запахами, щебетанием птиц. Вы видите себя в летнем наряде, красивой, легкой, гуляющей по поляне и собирающей букет цветов.

Вас наполняет чувство умиротворенности. А где-то рядом журчит по камушкам ручеек. Вы подходите к этому источнику животворящей энергии. Кладете рядом букет, опускаете в холодную воду руки, зачерпываете полные ее пригоршни, умываете лицо, обливаете тело. Почувствуйте, как холодная вода уносит всю усталость и напряжение и дарит вам здоровье и бодрость. Затем вы подставляете тело под солнечные лучи и с удовольствием впитываете каждой клеточкой их тепло и энергию. Вы ощущаете, как в вас вливается огромная, колоссальная жизненная сила.

Новорожденная жизнь животворит, животворит, животворит! Рождается юное, стройное, гибкое молодое тело. Весь лишний жир в области живота и внутри брюшной полости быстро-быстро сгорает и исчезает. Рождается стройная, гибкая талия, быстрая, летящая походка. Ваше тело легкое, совсем невесомое, и вы, словно пушинка под дуновением ветра, отрываетесь от лесной полянки и поднимаетесь над ней все выше. Летите дальше и дальше, любуясь красотой земли, лесами, реками, полями. Как прекрасен этот мир! Как он совершенен!

Насладившись полетом, вы возвращаетесь на поляну, опускаетесь на мягкий ковер травы, вдыхаете целебный лесной воздух. Легкие впитывают живительный кислород, обогащают им кровь. Ритмично бьется сердце, гонит богатую кислородом кровь, донося до каждой клеточки питательные вещества. Прекрасно работают пищеварительный тракт, слизистая его восстанавливается,

♦ Расскажите, что вы сделали сегодня для достижения своей цели — снижения веса (физические упражнения, очистительные процедуры, голодание).  
Запишите в дневник настрой на следующий день. Для него можно использовать такие формулы самовнушения:  
«У меня сильная воля и твердый характер. Я верю в успех. Я осознаю вред переедания.



Дневник — моя  
опора, моя  
исповедь,  
мое лекарство.  
Я разрушила ложную  
программу в своем  
сознании.  
Я навсегда  
отказалась  
переедать.  
Я верю  
в мою программу  
снижения веса  
и оздоровления.  
Жизнь прекрасна.  
Жизнь, жизнь,  
жизнь!»

улучшается перистальтика кишечника. Сильная, крепкая, молодая печень нейтрализует токсичные вещества, очищает кровь. Прекрасно работают почки, выводят лишние соли, шлаки. В отличном состоянии суставы, сосуды, железы. Очищается и молодеет каждая клеточка тела. Улучшаются память, мышление, нормализуется кровяное давление, проходят головные боли.

Скажите себе: «Я — здоровый человек. Я смело и уверенно иду по дороге жизни, где нет места вредным привычкам, разрушающим здоровье. Я победила в себе страх, уныние, раздражительность, зависть, жадность, болтливость, ревность. Мой организм укрепляет защитные функции против всех губительных воздействий, и болезни покидают мое тело. Во мне возрастает жизнестойкость, жизнелюбие, и я радуюсь тем преобразованиям, что произошли внутри меня и продолжают происходить. Душа поет от счастья, я радуюсь жизни».

И вот вы снова видите себя на лесной полянке. Видите свою изящную, легкую фигурку, молодое и красивое тело. И, чувствуя огромный прилив жизненных сил, вы с наслаждением потягиваетесь, сжимая пальцы в кулаки, напрягая руки, плечи, спину, грудь, ноги. Втянули живот, сжали ягодички, оттянули пальцы ног, вытянулись в струночку: тело молодое, красивое, здоровое. Расслабились и снова оттянули пальцы ног и рук, напрягли все мышцы, втянули живот и почувствовали каждую клеточку своего тела молодой и здоровой. Расслабились и полной грудью вдохнули свежий целебный лесной воздух и сделали выдох. Вдох — выдох. А сейчас на вдохе, подтягивая руки к груди, зажмите в своих кулачках болезни, вредные привычки — все, что мешает жить полноценно, и на выдохе отбросьте все это. Жизнь, жизнь, жизнь! ■



Лариса Платонова, врач-гинеколог

БЗi №8

# НЕСКОЛЬКО ПАСМУРНЫХ ДНЕЙ

Женщин нередко упрекают в быстрой смене настроения, плаксивости, капризности.

Оставим это на совести мужчин, преувеличивающих слабость прекрасного пола: женщины давно не уступают им в деловых качествах. Но есть такие дни, когда физиологическое состояние вызывает у многих женщин и беспричинные слезы, и необоснованное раздражение.

Имя этому явлению — предменструальный синдром (ПМС)



Фото Марии Васильевой

И гнев, и слезы...

Менструация сама по себе является немалой нагрузкой на организм, большинство женщин чувствуют до или во время нее легкое недомогание. Однако у 8-20% женщин (вне зависимости от возраста — и в 20 лет, и после 40) в этот период возникает целый комплекс выраженных психоэмоци-



ональных, эндокринных и вегето-сосудистых нарушений, который и называют предменструальным синдромом. Как правило, более сильно он проявляется у женщин, страдающих теми или иными гинекологическими или общими хроническими заболеваниями.

Диагноз предменструального синдрома ставится на основании циклических проявлений его симптомов, которые у разных женщин возникают в разных сочетаниях. Так, за 2-10 дней до начала менструации появляются боль и тяжесть в низу живота, головная боль по типу мигрени, часто сопровождающаяся тошнотой или даже рвотой, головокружение, бессонница, снижение трудоспособности. Могут наблюдаться ноющие боли в сердце, учащенное сердцебиение, аритмия, ощущение нехватки воздуха, перепады артериального давления, у некоторых повышается температура.

Возникает нервно-психическая нестабильность: раздражительность, беспокойство, плаксивость, чувство страха, депрессия (чаще у молодых женщин), агрессивность (в более старшем возрасте). Отмечено, что именно в этот период возрастает число суицидов. Многим свойственны проявления со стороны вегетативной нервной системы: зуд кожи, потливость, повышенная чувствительность к запахам и звукам, нередко возрастает аппетит.

44 Характерны изменения со стороны молочных желез. Они

становятся болезненными, уплотняются. Из-за задержки жидкости в организме возникают отеки лица, голеней, пальцев рук, вес тела увеличивается. Могут возникать даже аллергические реакции и приступы бронхиальной астмы.

### Объяснить невозможно...

У одних женщин более выражены физиологические расстройства, у других — психологические, а может быть и так, что у одной и той же женщины в разные месяцы и с разной интенсивностью проявляются различные симптомы. Поэтому ей самой зачастую бывает трудно понять, что же происходит в ее организме, не говоря уже о том, чтобы объяснить это мужу, детям или окружающим.

Показательно привести откровения женщин на эту тему, приведенные на одном из медицинских сайтов Интернета.

*«Я не рыдаю, нет у меня этой сентиментальности ни на грош. Сплошная агрессия, и ничего не могу с собой поделать. Сексуальная активность тоже подпрыгивает...»;*

*«ПМС — это мой кошмар... Я становлюсь агрессивной, в эти моменты лучше ко мне не подходить и оставить в покое. Могу полежать, пореветь в подушку, но это не значит, что у меня что-то случилось»;*

*«С ума схожу от ревности. Мужа ревную даже к телеграфному столбу. Агрессия жуткая, сама себя боюсь порой»;*



«Все время хочется есть. За-лезешь под одеяло, слезами обливаешься и пирожки один за другим в рот запихиваешь. Кажется, слона бы проглотила, только подавай»;

«Спать не могу, всякая ерунда в голову лезет, ночь мучаюсь. То слезы, то злость подступают. Муж тоже переживает, а я ничего объяснить не могу. Вроде и повода нет никакого, а все в черном цвете, все не так».

Как правило, с началом менструации или в первые дни после ее наступления эти проявления уходят. Но так происходит далеко не у всех, у некоторых женщин (особенно с возрастом) проявления заболевания становятся более выраженными и исчезают только после прекращения менструации, а иногда даже через несколько дней после ее окончания. И таких женщин немало.

### Пляска гормонов

Что является причиной возникновения этого женского недуга, частота которого, по данными статистики, неумолимо увеличивается?

К сожалению, она до конца не изучена. Есть предположение, что болезнь вызывается сбоем функции гипоталамо-гипофизарной системы головного мозга, приводящим к расстройству функции надпочечников, яичников и нарушению гормонального баланса. Из-за этого начинают плохо функционировать все эндокринные железы, а также центральная нервная система. Воз-

растает уровень половых гормонов, эстрогенов, при недостаточности гормона желтого тела — прогестерона, а также вырабатываемого гипофизом гормона пролактина. Усиливается выделение антидиуретического гормона, что ведет к задержке жидкости в организме, накоплению натрия и уменьшению содержания калия.

По мнению специалистов, лишняя жидкость, скапливающаяся в брюшных органах, вызывает ощущение тяжести, тошноту, рвоту, раздражает пищевой тракт. Та жидкость, что находится в тканях, окружающих мозг, вызывает нервные симптомы, раздражительность, нервозность, депрессию.

Но все это — следствия возникающих расстройств, первоисточки их пока неизвестны. Остается неясным, что же вызывает сбой в работе гипоталамуса и гипофиза? Наследственный фактор? Дефицит каких-то витаминов и микроэлементов? Пытаясь это понять, ученые даже искали неизвестные токсические вещества, накапливающиеся в организме женщины перед менструацией и провоцирующие комплекс расстройств. Хотя такая точка зрения и получила признание, выделить эти вещества до сих пор не удалось, и потому лечение предменструального синдрома строится пока не на радикальном его предупреждении, а на уменьшении проявлений симптомов.



## Как помочь себе?

Тактика лечения предменструального синдрома, которой придерживаются врачи, — это общеукрепляющая терапия: лечебная физкультура, применение витаминно-минеральных комплексов.

- ♦ Очень важны витамины группы В: в первую фазу менструального цикла — витамин В<sub>1</sub>, а во вторую — В<sub>6</sub>. Для снятия отеков рекомендуются совершенно безопасные мочегонные средства.

- ♦ В сложных случаях после исследования крови на гормоны и биологически активные вещества применяется введение гормонов в нужных комбинациях.

- ♦ При скачках настроения и депрессии назначают транквилизаторы.

- ♦ При этом недуге хороша ароматерапия. Несколько капель эфирных масел (шалфея, лаванды, пачули, иланг-иланга) можно добавлять в ванну или в аромалампу. Полезно пользоваться ароматической подушкой, наполненной растениями, обладающими успокаивающим эффектом. Это душица, таволга, лист смородины, цветки лаванды, розмарин, тысячелистник. На этой душистой подушке хорошо спать, можно просто положить ее у изголовья.

- ♦ Чрезвычайно важно соблюдать соответствующую диету, которая может ослабить проявления заболевания. Прежде всего следует уменьшить потребление жидкости и соли, приводящей к

задержке жидкости в организме и появлению отеков, что еще больше усугубляет симптомы предменструального синдрома. Можно постараться вообще в эти дни не солить пищу.

В рационе должно быть больше продуктов, содержащих калий (изюм, курага, капуста, картофель). По данным американских исследователей, очень полезны продукты с высоким содержанием кальция и витамина D (кисломолочные продукты, печень, рыбий жир). В этот период важны углеводы: зерновые, рис, макаронные изделия и, конечно же, поставщики витаминов, макро- и микроэлементов — фрукты и овощи, в том числе брокколи, цветная капуста, корень сельдерея (и в свежем, и в запеченном виде).

А вот сладостей — конфет, пирожных, сладких напитков — надо избегать, сахар лучше заменить медом. Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем и напитками типа колы. Вместо животных жиров лучше употреблять растительные, не стоит есть жирную пищу, чипсы, жареные блюда, шоколад, откажитесь, хотя бы на это время, от курения и алкоголя.

- ♦ Важен и режим питания. Надо есть небольшими порциями и часто, заботиться о хорошей работе кишечника. Этому, в частности, способствует употребление отрубей — источника витаминов группы В (1 ст. ложку заварить в 0,5 стакана кипятка, употреблять перед каждым приемом пищи).



♦ Повышенную возбудимость, нервное напряжение, раздражительность и плохой сон поможет снять травяной настой: листья мяты, цветки ромашки, трава манжетки, цветки пиона укролистного, взятых в равных пропорциях. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить свежесваренным 2-3 раза в день по 1 стакану. Или принимать настойку корня валерианы (по 20-30 капель 3-4 раза в день).

Можно готовить и настои из трав, рекомендованных для ароматической подушки (из расчета 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка). Принимать настой по полстакана за полчаса до еды.

♦ Сама женщина может тоже немало сделать, чтобы улучшить свое самочувствие в эти дни. Постарайтесь максимально щадить себя — пересмотрите режим дня, не напрягайтесь умственно и физически, больше отдыхайте. По возможности меньше пользуйтесь компьютером или, по крайней мере, делайте во время работы перерывы. Очень важно спать не менее 8-9 часов. Полезны водные процедуры — контрастный душ по утрам, успокаивающая ванна с морской солью по вечерам. В ванну можно добавить настой мяты перечной или ромашки аптечной. По-

лежав в такой ванне 15-20 минут, вотрите в поясничную область или в область висков масло лаванды или полыни лимонной. Помассируйте стопы с пихтовым маслом или вьетнамским бальзамом, особенно в области свода стопы и внутреннего края пятки.

И наконец, самое главное. Нужно настроить себя на преодоление всех проявлений предменструального синдрома. Для этого следует постоянно, а не только перед месячными, наблюдать за состоянием своего организма, контролировать эмоции, стараться не давать волю негативным проявлениям.

Чтобы лучше разобраться в том, что происходит с вами в этот период, фиксируйте в течение нескольких месяцев все появившиеся симптомы. Эти записи очень помогут и вам, и лечащему врачу. ■





## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Я выписываю журнал «Будь здоров!» уже пять лет и очень рада, что он сумел выстоять в бурном море книжно-журнального рынка. Мне 60 лет, болячек у меня немало, но стараюсь не унывать. Для обогащения организма кальцием принимаю порошок из яичной скорлупы — добавляю щепотку в пищу. Но беспокоюсь: не начнет ли лишний кальций откладываться на суставах? Они и так у меня не совсем здоровы».

Светлана Дмитриевна Баранова,  
Свердловская обл., г. Нижний Тагил, а/я 76

✍ «Прочитал, что для обогащения организма кальцием надо принимать внутрь зубной порошок, разводя его лимонной кислотой. Я так и делал, но в стакане оставался какой-то белый осадок. Не лучше ли заменить зубной порошок скорлупой куриных яиц? В каком соотношении в ней содержатся такие антагонисты, как кальций и фосфор? Расскажите, пожалуйста, полезна ли скорлупа».

М.В.Шапошников, Челябинская обл.,  
г. Златоуст, ул. Космонавтов, 7-39

**На эти вопросы читателей отвечает  
врач-фитотерапевт Светлана Мусина**

Яичная скорлупа на 90% состоит из карбоната кальция, а он усваивается организмом гораздо лучше, чем хлористый кальций или глюконат кальция. В народной медицине она используется издавна. Современные исследования подтвердили ценность скорлупы, ведь кальций, как известно, не только главный строительный материал для костей и суставов, волос, ногтей и кожи, но и незаменимое вещество для работы сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем, он стимулирует кроветворную функцию костного мозга.

При нехватке кальция возникают малокровие, аллергия, герпес, у детей развивается рахит, у женщин ослабевает детородная функция. Кроме кальция, скорлупа куриных яиц содержит и другие необходимые для организма вещества, например фтор, медь, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний, — всего 27 веществ. Пусть читателей из Златоуста не беспокоит наличие в этом ряду элементов-антагонистов — кальция и фосфора. В животных и растительных источниках все вещества находятся в синер-



гическом единстве, то есть каждое усиливает воздействие другого.

Как источник кальция еще более полезна скорлупа перепелиных яиц, причем она нежнее и приятнее на вкус. Скорлупу куриных и перепелиных яиц можно давать и взрослым, и детям курсами по 15-20 дней два раза в год. Конечно, лучше, если яйца будут от домашних кур. Детям кальций никогда не повредит, ведь они растут, а взрослым все-таки рекомендуется проверять его содержание в крови.

Порошок готовят следующим образом. Собирают скорлупу от использованных яиц (яйца перед применением моют в теплой воде с мылом и хорошо ополаскивают). Для большей уверенности можно прокипятить ее минут пять. Затем скорлупу просушивают и измельчают в кофемолке. Принимают этот порошок в дозировке от 1,5 г (для детей) до 3 г (для взрослых), лучше утром, на завтрак, добавляя в творог или кашу.

Что касается зубного порошка, то я не советую использовать его в качестве источника пищевого кальция. В его составе обычно есть парфюмерные отдушки и абразивные (чистящие) вещества, которые далеко не безобидны, если принимать их внутрь.

Вообще, нужно следить за тем, чтобы пища в достаточном количестве содержала кальций. Его можно получить из многих продуктов. Прежде всего, конечно, молочных — молока, творога, сыра, сметаны, кефира, йогурта и т.п. Есть кальций и во фруктах (в апельсинах, сушеных яблоках, инжире, финиках, кураге, изюме), и в овощах (капусте, свекле, бобах, сое, зеленой фасоли, оливках), и в зелени (салате, сельдерее, луке), а также в рыбе, орехах.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Как быстро вылечить ушиб

Летом, как правило, чаще можно получить травму, например ушиб. Поделюсь одним способом, который я сама вычитала в какой-то газете. Нужно сорвать листья сирени, или полыни, или подорожника, размять их, чтобы получилась кашица, и сразу приложить ее к ушибленному месту. Боль проходит довольно быстро.

Лариса Усова, Самарская обл.

### При укусах насекомых

Чтобы не осталось следа от комариного укуса, нужно потереть место укуса разрезанной долькой чеснока, а можно капнуть капельку лукового сока. Можно размять листик петрушки и потереть им больное место. Еще, говорят, что при любом укусе — и комара, и осы, и пчелы — нужно немедленно приложить к месту укуса кусочек сахара.

Вера Ивановна Николаева, г. Старый Оскол





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✂ «Мой внук — очень подвижный мальчик. У него и дня не проходит без ссадин и ушибов. Ранки часто гноятся. Да и нам, взрослым, при работе на садовом участке не удастся избежать таких неприятностей. Раньше мы просто мазали ранки йодом. А сейчас в аптеке так много средств, что трудно выбрать. Расскажите, пожалуйста, об этом».

Н.Ю.Семенова, г. Владимир

## Вы поранились

Действительно, избежать такого рода травм трудно. Вроде бы мелочи, но надо учитывать: любая ранка, любой дефект кожного покрова — входные ворота для попадания в организм опасной для жизни столбнячной инфекции. Не хочу пугать, но напомним, что у великого врача древности Гиппократа от столбняка умер сын.

Если у вас при любых ссадинах и порезах очень часто возникают нагноения, вполне возможно, что это показатель снижения иммунитета. Если нагноения сочетаются с частыми ОРВИ, бронхитами, гайморитами и т.п., надо исследовать иммунный статус, может быть, проконсультироваться у иммунолога. Кроме того, надо выяснить, не повышен ли сахар крови. Иногда частые нагноения бывают первым признаком начинающегося диабета.

## Что надо знать о столбняке

Палочка столбняка очень устойчива во внешней среде, в виде споры годами ждет своего часа в земле, особенно в навозе. Она — постоянный обитатель кишечника травоядных животных. Для неповрежденной кожи палочка не опасна, но если попадет в ранку — вызывает заболевание.

У нас в стране проводится плановая вакцинация против столбняка. Поэтому у полностью вакцинированных детей он не встречается. А вот у взрослых и невакцинированных

детей  
му что  
че  
ная б  
ние м  
Очень  
ние ж  
наютс  
ставля  
Как  
вы ош  
правля  
мелкой  
столбн  
лось, а  
— тем  
страхо  
Ведь да  
ставляе  
Пом  
их от за  
деревне  
поранил  
не разр  
Лечени  
Лечение  
Разли  
рубца.  
• В п  
крови к  
отторжен  
ется вос  
болью, от  
это защи  
крови, он  
разовавш  
цию токси  
инфекции  
• Втор  
ток на пов  
• Треть  
На скор  
идет зажив



детей все-таки бывает, хотя и редко. Но об этом надо помнить, потому что заболевание представляет большую опасность.

Через 5-14 дней после попадания инфекции появляются головная боль, раздражительность, потливость, напряжение и подергивание мышц вокруг раны (не путать с обычной пульсацией ранки). Очень характерен для заболевания тризм — судорожное сокращение жевательных мышц, из-за чего бывает трудно есть. Затем начинаются судороги. Они бывают настолько сильными, что могут представлять угрозу для жизни.

Как же избежать такой ситуации? Прежде всего, запомните: если вы ощущаете подергивание мышц вокруг ранки, надо срочно отправляться в больницу. Несколько десятилетий назад при любой мелкой травме рекомендовалось сразу делать инъекции противостолбнячной сыворотки. Но и тогда это далеко не всегда выполнялось, а сейчас, когда на введение сыворотки часто бывает аллергия, — тем более. Однако если ранки сильно загрязнены, то лучше перестраховаться и обратиться в поликлинику для введения сыворотки. Ведь даже при своевременном лечении смертность от столбняка составляет от 40 до 70%.

Помните: пока ранки, ссадины не зажили, необходимо оберегать их от загрязнений землей, особенно навозом. На отдыхе (на даче, в деревне) имейте при себе пальчики, резиновые перчатки и, если поранили, укололи палец — работайте с землей только в них. Детям не разрешайте ходить босиком по загрязненной почве.

### Лечение ранок

Лечение зависит от стадии процесса.

Различают три стадии: воспаление, регенерация и образование рубца.

- ♦ В первой стадии возникают сосудистые изменения (прилив крови к месту травмы, отек), очищение (подавление микрофлоры, отторжение нежизнеспособных тканей и отдельных клеток), начинается воспаление. Оно сопровождается неприятными ощущениями: болью, отеком, покраснением. Но умеренное воспаление полезно — это защитная реакция, при которой в рану поступает жидкость из крови, она вымывает микробы, приносит с собой антитела. Отек, образовавшийся из-за прилива жидкости, местно снижает концентрацию токсинов и, сдавливая вены и лимфатические сосуды, мешает инфекции распространяться по ним.

- ♦ Вторая стадия — регенерация. Происходит размножение клеток на поверхности раны, образование новых капилляров.

- ♦ Третья стадия — образование рубца.

На скорость заживления влияют многие факторы. Например, хуже идет заживление в пожилом возрасте, при чрезмерной массе тела,



плохом состоянии иммунитета, при некоторых хронических заболеваниях (диабете, туберкулезе), приеме некоторых препаратов (например, глюкокортикостероидных гормонов). Замедляют заживление гиповитаминозы (С, А, Е), обезвоживание, сильное загрязнение раны.

### Экстренные меры

Сразу после травмы надо постараться максимально освободить раневую поверхность от микробов, очистить ее от грязи и остановить кровотечение. Йод — сильный антисептик, сильное антимикробное средство, но он вызывает химический ожог, особенно у блондинов. Поэтому происходит свертывание белков на поверхности раны, что замедляет заживление.

Если рана сильно загрязнена, лучше ее сначала промыть кипяченой водой, затем перекисью водорода (не жалейте перекиси — лейте побольше). Пузырьки атомарного кислорода, образующиеся при попадании перекиси в рану, обладают антимикробным и кровоостанавливающим действиями и механически вымывают грязь из раны.

Можно промыть рану и бледно-розовым раствором марганцовокислого калия. Такой раствор дезинфицирует, что, собственно, и нужно, а более концентрированный, фиолетовый, дубит и образует корочку (такой раствор хорош при ожогах, поскольку в ожоговой ране вначале нет инфекции — она может появиться только потом, а под корочкой быстро идет заживление и инфекция не попадает). Затем промытую обычную рану нужно промокнуть стерильным бинтом, а кожу вокруг раны смазать йодом. Мелкие несильно загрязненные ссадины можно просто смазать зеленкой.

Дальнейшие действия опять-таки зависят от величины и степени загрязненности раны. Если это глубокая резаная ранка длиной более 1 см, то нужно обратиться в медицинское учреждение. Такие раны, если они чистые, зашивают или накладывают на них скобки — в этом случае они быстро заживают без образования рубца. Если раны загрязненные, тоже нужна консультация хирурга. На более мелкие загрязненные ранки можно наложить в четыре слоя бинт, смоченный фурацилином или риванолом.

Сейчас появились и более эффективные средства. Это сорбенты — целосорб или гелевин. Они выпускаются в виде порошков. Им посыпают рану, при этом они превращаются в гель, захватывая с собой микробы и погибшие клетки.

Чтобы предотвратить попадание в ранку инфекции, нужно наложить марлевую или ватно-марлевую повязку, которую фиксируют по-разному, в зависимости от места травмы.

Все перечисленное — меры первой помощи при любой ранке.

Если появились боль, отек, покраснение (первая стадия процесса), на рану кладут тампон, смоченный 10%-ным гипертоническим



раствором (1 ч. л. поваренной соли на полстакана воды). Гипертонический раствор — это раствор поваренной соли большей концентрации, чем в плазме крови (там она составляет приблизительно 0,9%). Такой раствор «тянет» жидкость на себя, уменьшает отек и вместе с жидкостью вымывает микробы и погибшие клетки. Поверх повязки с гипертоническим раствором можно наложить еще повязку с фурацилином и зафиксировать ее. Ни в коем случае нельзя класть сверху водонепроницаемую пленку, то есть делать компресс — это будет способствовать распространению инфекции. Повязки менять 1-2 раза в день, при наличии корочек отмачивать их перекисью водорода.

Если ранка маленькая или входное отверстие для инфекции совсем затянулось (например, колотая ранка на пальце), но в месте травмы есть отек и покраснение, хорошо помогает препарат абисил из сока пихты. Он обладает противовоспалительным, антимикробным и обезболивающим действиями. На ночь им нужно смочить ватку, приложить к пальцу и надеть напальчник. Обычно к утру все проходит. К сожалению, этот препарат бывает в аптеках сезонно, только в октябре-декабре.

Мазевые повязки на первой стадии применять нежелательно — мазь мешает оттоку жидкости с поверхности раны. Исключение составляет левомиколь — мазь на водорастворимой основе, она не мешает оттоку жидкости.

Когда начинается вторая стадия, то есть снижается отек и появляются грануляции (островки молодых клеток красного цвета), используют мазевые повязки, эмульсии. Они меньше прилипают, мягко скользят по поверхности раны и не травмируют нежные островки новых клеток.

Если в ране есть признаки инфекции, нагноения, применяют винилин или синтомициновую эмульсию. Очень хорошее средство — мазь Вишневского, которая когда-то использовалась очень широко, а сейчас, к сожалению, все реже. Некоторые современные хирурги презрительно называют ее «колесной мазью», так как она содержит дезодорант и имеет резкий запах. Кроме того, она пачкает одежду, причем плохо отстирывается. Но мазь очень эффективна. (Когда-то в молодости с согласия моего пациента мы с ним провели эксперимент. У него был химический распространенный ожог второй степени обеих голеней. На одну голень мы накладывали повязки с мазью Вишневского, а на другую — с синтомициновой эмульсией. Под повязками с мазью Вишневского нога зажила на несколько дней раньше.)

И последнее, что нужно знать. Если от раны идет неприятный гнилостный запах и на ней появилась масса серо-зеленого цвета — это признаки гнилостной инфекции. Если же появились пузырьки газа — то это анаэробная инфекция (микробы размножаются в среде без кислорода). В обоих случаях надо обязательно обратиться к хирургу.



## ЦЕЛЕБНЫЙ ВЕНИК

Не раз в журнале «Будь здоров!» рассказывалось о пользе русской бани. Мы с женой — тоже ее приверженцы. А все, кто баню любит, знают, как полезно попариться в ней березовым или дубовым веничком. И вот я подумал: а почему, собственно, только береза или дуб? Решил поэкспериментировать. Получилось. Теперь постоянно придумываю и изготавливаю разные веники и раздариваю их родным и друзьям.

Веник мой получается целебным, он состоит из целого букета лекарственных растений. В самую его середину я кладу высокие веточки трав, что растут повсюду: полыни,

мелиссы, пустырника, кипрея, а также ветки черной смородины, малины, сирени, вишни. А уже вокруг обкладываю этот букет березой.

Предварительно распарив веник в тазу, я прикладываю его к лицу и дышу через горячие листья. Кстати, перед тем как зайти в парную, я натираю тело медом с солью, чтобы лучше очистилась и задышала кожа. Когда выхожу из парной, снова погружаю веник в таз с горячей водой, чтобы он снова распарился. Такую процедуру проделываю трижды. За это время в тазике получается очень крепкий травяной настой. Им мы поддаем на каменку, и тогда по всей бане распространяется пьянящий аромат трав! А в конце банных проце-



дур я обливаюсь этим настоем, начиная с головы. Не вытираюсь — жду, когда тело само высохнет.

После такой ингаляции и пропаривания чувствую себя помолодевшим. Заряд бодрости и работоспособности получаю на целую неделю. Сейчас, когда в рост пошли все травы, самое время заготавливать целебные веники. Советую любителям бани воспользоваться моим методом.

Мои веники — одноразового пользования. Но те, что сослужили мне добрую службу, я не выбрасываю, а использую как травяной компост.

Н.И.Сердюков,  
г. Лакинск  
Владимирской области



рассказывалось о  
ее приверженцы. А  
попариться в ней бер  
одумал: а почему, со  
ил поэкспериментир  
идумываю и изготав  
одным и друзьям  
ным, он состоит из  
В самую его серед  
растут повсюду: по  
устырника, кипрея, а  
рной смородины, ма  
вишни. А уже вокруг  
от букет березой.  
тельно распарив все  
адываю его к лицу и  
ичие листья. Кстати  
к зайти в парную  
медом с солью, что  
лась и задышала ко  
из парной, снова г  
в таз с горячей водо  
а распарился. Таку  
делываю трижды  
ике получается оче  
ной настой. Им на  
енку, и тогда по все  
раняется пьяняще  
конце банных проце  
я с головы. Не выти

# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!



Турецкий гамбит  
Автор Татьяна Попова, Москва



Вера Козлова

# Масло медом не испортишь



То, что в народной практике используется по отдельности, в бальзаме «Промёд» собрано воедино. Благодаря этому он и обладает чудодейственной силой: каждый его компонент, являясь целебным, усиливает действие остальных. Создал этот бальзам Олег Турышев, воспитатель семейного детского дома в селе Покча Чердынского района Пермской области

Жарким летним днем 1995 года Олег Турышев ремонтировал крыльцо в старинной усадьбе, в которой расположен детский дом. Он уже завел электропилу и собирался приступить к работе, как кто-то его окликнул. Пила прошла чуть ниже колена, сильно повредив ногу и задев руку. Сельскому врачу удалось спасти ногу, но раны сильно воспалились. Положение все ухудшалось, Олег уже не мог вставать на ногу, лечение не помогало. Прослышав об этом, одна деревенская бабушка принесла Олегу старинную книгу по мёдолечению. Ульи в детском доме были — Олег разводил пчел, чтобы у детей всегда был мед на столе. Выбрав подходящий рецепт из книги, Олег снял повязки с мазями, промыл раны настойкой прополиса и намазал медом с травяными настоями. Уже через три дня он почувствовал облегчение. После этого Олег изучил множество старинных рецептов и составил свой собственный, назвав его бальзамом «Промёд». Так в детском доме были решены проблемы лечения многих заболеваний.

«Укрепляя иммунную систему и повышая жизненный тонус, бальзам помогает организму самостоятельно справиться со многими заболеваниями, — говорит Олег Турышев. — Испытывая его в разных ситуациях, я убедился в этом на собственном опыте. А теперь, когда бальзам широко используется в медицинской практике, его целебная сила постоянно подтверждается и больными, и врачами. Причем список заболеваний, при



которых он помогает, постоянно расширяется. Недавно мне сообщили, что он оказался очень полезен при лечении открытой формы туберкулеза легких».

Название «Промёд» бальзам Турышева получил потому, что он создан на основе продуктов пчеловодства — меда, прополиса и пчелиного воска. Кроме них в его состав входят еще четыре компонента — кедровое, зверобойное, репейное и облепиховое масла. Все сырье для бальзама собрано в экологически чистом районе — родном селе Олега Турышева в Пермской области. В тех краях многие знают о целебной силе бальзама «Промёд» и рассказывают о нем удивительные истории.

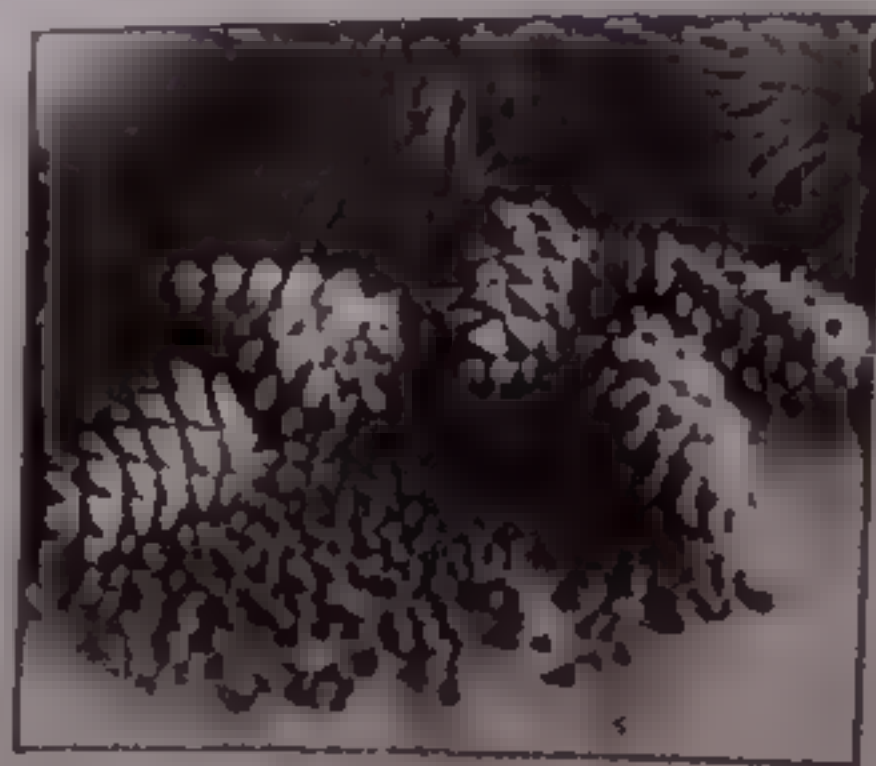
### Семь в одном

Каждый из компонентов бальзама обладает своими мощными целебными свойствами.

**МЕД.** Все знают, что при простуде или общей слабости мед — верное средство лечения и восстановления организма. Он содержит около 70 различных веществ, самыми ценными из которых являются ферменты, органические кислоты, биогенные стимуляторы, фитонциды. Есть в нем и витамины (группы В, Н, К, С, Е, бета-каротин), и макро- и микроэлементы (кальций, магний, железо, сера, йод, фосфор, марганец, кремний, бор, медь, цинк и др.). Мед способствует кроветворению, нормализует функцию щитовидной железы, повышает сопротивление болезням и стрессам, оказывает антисептическое, в том числе противогрибное и противогнилостное, действие.

**ПРОПОЛИС** — пчелиный клей. Он содержит практически все важнейшие микроэлементы, необходимые для нормального развития живого организма. Прополис обладает обезболивающим и противозудным эффектом. Оказывает губительное действие на некоторые виды болезнетворных бактерий (стафилококки, стрептококки, палочку Коха).

Показания для приема внутрь:  
острые респираторные заболевания;  
атеросклероз;  
анемии;  
бронхо-легочные заболевания;  
гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;  
панкреатит, гепатит;  
комплексное лечение онкологических заболеваний.



Кедр





Лопух

Показания для  
наружного  
применения:  
остеохондроз,  
радикулит, артриты;  
дерматиты,  
трофические язвы;  
псориаз, грибковые  
поражения кожи,  
герпес;  
стоматит,  
пародонтоз;  
раны, ушибы, ожоги,  
обморожения;  
геморрой, трещины  
прямой кишки;  
гинекологические  
заболевания;  
мастопатия  
и маститы.

При этом прополис не влияет на состав здоровой микрофлоры кишечника и, следовательно, не приводит к дисбактериозу. Он тонизирует, повышает иммунитет, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также сращиванию костей при переломах.

**КЕДРОВОЕ МАСЛО.** Его получают из орехов и хвои кедра. Это настоящий кладезь витаминов (в том числе таких ценных, как Е и F), минеральных веществ (включая серебро, фосфор, цинк, кальций, медь, молибден). Кроме того, оно богато эфирными маслами, флавоноидами, содержит фитонциды, смолы, дубильные вещества. Кедровое масло — мощный иммуномодулятор, оно очень полезно людям, недавно перенесшим тяжелое заболевание.

**ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО.** Плоды облепихи содержат комплекс витаминов (в частности, Е и Н), полиненасыщенные жирные кислоты и другие ценные соединения. Масло оказывает благоприятное влияние на белковый обмен, снижает содержание холестерина и липидов в крови и, следовательно, препятствует развитию атеросклероза. Одно из главных достоинств облепихового масла — ранозаживляющее и восстанавливающее действия, благодаря чему его с успехом используют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах голени. В онкологии масло из плодов облепихи используется при радио— и химиотерапии — это помогает больным лучше переносить лечение и избегать возможных осложнений.

**РЕПЕЙНОЕ МАСЛО.** Его получают из корней лопуха, которые содержат инулин, эфирные масла, органические кислоты, дубильные вещества, витамины (особенно С). Оно помогает при артритах, почечнокаменной болезни, трофических язвах. В косметологии используется для улучшения роста волос.

**МАСЛО ЗВЕРОБОЯ.** Само растение, из которого получают это масло, обладает многи-

ми це  
чего  
ва зв  
гены,  
некол  
прони  
главна  
ря бол  
оно об  
звояе  
чении  
кишки  
сах, он  
ПЧЕ  
тывают  
Воск со  
лот, раз  
витами  
тически  
Благо  
свойств  
целый р  
тельных  
одно —  
Глазами  
Рассказы  
детской к  
«Мы и  
несколько  
ость при  
органических  
реали ба  
лучая его  
стафилоко  
и шигел  
и дизентер  
на высокая  
ность бальз  
При наск  
летнего  
вать бальза  
лен. При за



ми целебными свойствами, в том числе желчегонным, бактерицидным. Кроме того, трава зверобоя содержит растительные эстрогены, что обуславливает ее применение в гинекологии. Зверобойное масло уменьшает проницаемость и ломкость капилляров. А главная его особенность в том, что, благодаря большому количеству дубильных веществ, оно обладает вяжущим действием. Это позволяет использовать масло зверобоя в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки: образуя пленку на слизистых оболочках, оно препятствует развитию воспаления.

**ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК.** Этот продукт вырабатывают пчелы: на 1 кг воска уходит 3 кг меда. Воск содержит сложные эфиры жирных кислот, различные минеральные вещества, витамин А. Это отличная основа для косметических препаратов.

Благодаря широкому спектру полезных свойств, бальзам «Промёд» может заменить целый ряд препаратов. Причем из нежелательных побочных действий замечено только одно — аллергия на продукты пчеловодства.

### Глазами врачей

Рассказывает В.Е.Бобриков, главный врач  
детской клинической больницы №3, г. Пермь:

«Мы используем бальзам «Промёд» уже несколько лет. Он проявил высокую активность при обработке ран (особенно инфицированных), ожоговых поверхностей. Исследовали бальзам и в лабораторных условиях, изучая его влияние на такие бактерии, как стафилококки и стрептококки, вызывающие гнойные воспаления, а также на сальмонеллы и шигеллы — возбудители сальмонеллеза и дизентерии. Во всех случаях была доказана высокая бактериостатическая эффективность бальзама.

При насморке взрослым и детям (с четырехлетнего возраста) рекомендуем смазывать бальзамом носовые ходы 3-4 раза в день. При заболеваниях горла советуем 3-4

Как косметическое средство применяется при:  
угревой сыпи,  
фурункулезе;  
перхоти, выпадении волос;  
целлюлите;  
сухости кожи,  
появлении морщин.



Зверобой





Облепиха

Как применять  
бальзам?

Внутри: по 1 ч. ложке  
3 раза в день за  
полчаса до еды,  
рассасывая его  
во рту (при  
онкологических  
заболеваниях —  
по 2 ч. ложки).

Наружно: наносить  
на кожу тонким  
слоем 2-3 раза  
в день.

раза в день удерживать во рту малые порции бальзама (по 3-5 г) до полного его растворения и ощущения разлитого тепла.

Хорошие результаты получены при применении бальзама «Промёд» при женских заболеваниях, таких как эрозия шейки матки, кольпит, вагинит.

В запущенных случаях варикозной болезни большую сложность представляет заживление язв, образующихся на коже. Применяя бальзам «Промёд» в виде аппликаций, мы добились быстрого очищения и заживления пораженных участков кожи. Кроме того, заметили, что уменьшается воспаление самой варикозной вены.

Не менее эффективно использование бальзама при другом проявлении варикозной болезни — геморрое. Происходит быстрое заживление трещин, уменьшение воспаления вен, сокращение узлов, исчезновению боли и зуда.

При гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у больных нормализуется моторика кишечника, уменьшается изжога, быстро проходит боль. Хорошо помогает он и детям с дискинезией кишечника, с гастритом.

При остеохондрозе позвоночника мы применяли бальзам «Промёд» в виде мазевых аппликаций на ночь. Создавался хороший местный согревающий эффект, проходили мышечные спазмы, исчезал болевой синдром».

Рассказывает Ю.В.Казаков, врач высшей категории, онколог, г. Пермь:

«Мы начали использовать бальзам «Промёд» в онкологической практике с декабря 2003 года в качестве компонента комплексного лечения онкологических больных. У наших больных при лучевой и химиотерапии нередко возникают такие осложнения, как лейкопения, анемия, тромбоцитопения. Бальзам «Промёд» способствует профилактике этих осложнений, а если они появились — позволяет быстро купировать их».



Рассказывает М.Ю.Кузнецова, сосудис-  
тый хирург больницы №2, г. Березники:

«Мы применяем бальзам «Промёд» при лечении венозной патологии, варикозной болезни, тромбозах, трофических язвах, при атеросклерозе. Мед обладает рассасывающим действием, благодаря чему улучшается состояние сосудистых стенок, особенно при атеросклерозе. К этому добавляется бактерицидное действие входящих в бальзам масел. В результате устраняется разрушающее действие инфекции на стенки сосудов, уменьшаются атеросклеротические бляшки. А благодаря стимулирующему действию бальзама повышается общая сопротивляемость организма инфекции».

### Глазами пациентов

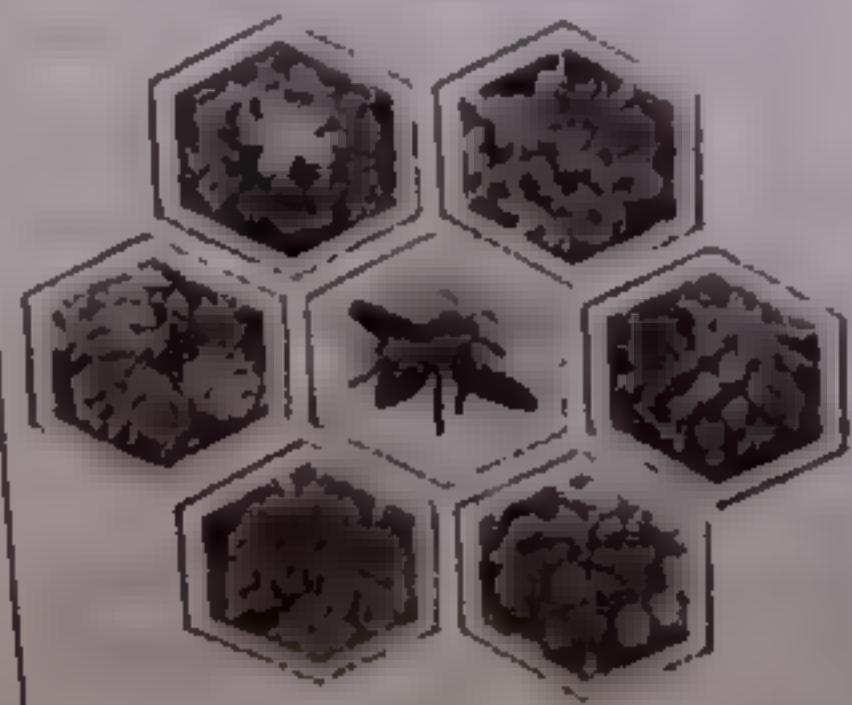
Рассказывает Л.А.Кайгородова, г. Березники:

«В августе 2001 года мне удалили злокачественную опухоль. Назначили химиотерапию. Первые два сеанса переносила очень тяжело. Потом узнала про бальзам «Промёд», начала принимать его, и мне стало легче: исчезли слабость, рвота. Мужу этот бальзам помог избавиться от хронического фарингита. Ему удалили гланды, и в холодное время у него часто болело горло, появлялся сухой кашель. С тех пор как начал принимать бальзам, все эти симптомы как рукой сняло».

Рассказывает В.Н.Зубова, заведующая  
домом престарелых, г. Чердынь:

«Сначала я по совету знакомой лечила бальзамом «Промёд» горло. Двух дней ока-

При остеохондрозе,  
радикулите,  
артритах — втирать  
10-15 минут;  
при геморрое  
и гинекологических  
заболеваниях —  
вводить внутрь  
с помощью  
тампонов;  
при псориазе,  
трофических язвах  
и других поражениях  
кожи — делать  
компрессы.  
В косметологии:  
использовать  
в качестве  
питательного крема,  
масок, средства  
для массажа лица.



**Бальзам «Промёд»** наложенным платежом  
можно заказать по телефону:  
(342) 255-71-51, 255-57-52, 8-902-80-71-646  
по почте: 614113 Пермь, а/я 3033 (для Наумовой Т.Б.)  
по электронной почте: cevita@mail.ru  
При заказе укажите разборчиво индекс, адрес, ФИО.  
Цена 1 упаковки — 300 руб. + почтовые расходы  
(3-7%).  
Минимальный заказ — 2 упаковки.  
При заказе 10 упаковок — 1 упаковка в подарок



залось достаточно, чтобы прошла боль и появился голос. Я поверила в это средство и попробовала принимать его, чтобы снизить давление. Принимала каждый день по чайной ложке утром и вечером. Давление стабилизировалось, и я заметила, что одновременно исчезла изжога, нормализовался стул. А потом у нас в доме престарелых началась эпидемия гриппа. Мы стали давать больным вместе с обычными лекарствами бальзам «Промёд», и они быстро поправлялись. Многие стали отказываться от лекарств, перешли только на бальзам. Сейчас принимают его для профилактики, ведь это безвредно».

**Противопоказание:**  
индивидуальная  
непереносимость  
продуктов  
пчеловодства.

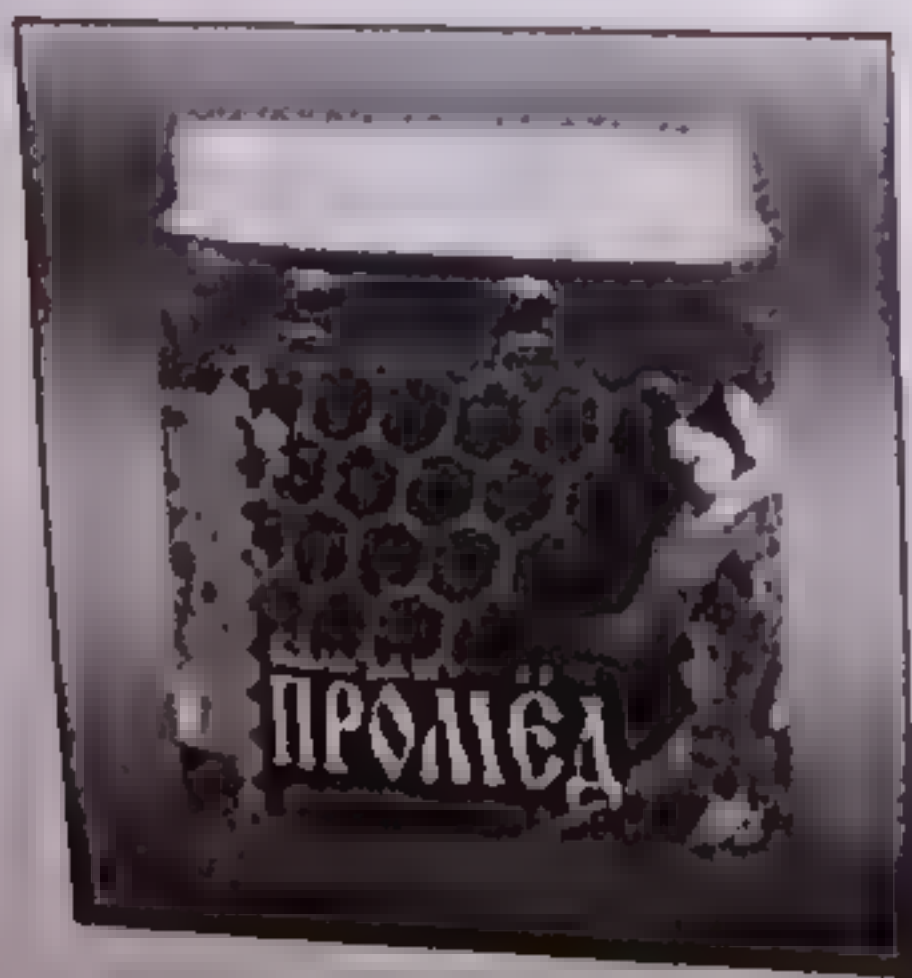
Рассказывает В.В.Лысенко, г. Березники:

«Десять лет назад у меня был удален желчный пузырь. После этого я постоянно ощущала сильный дискомфорт: неустойчивый стул, метеоризм, чувство распирания в животе. Два года назад попала в больницу с приступом панкреатита, пролежала около месяца. Услышав о бальзаме «Промёд», решила попробовать. Принимала 3 раза в день по чайной ложке в течение месяца, потом сократила прием до 1 раза в день. Два года живу без приступов, принимаю бальзам для профилактики: месяц пью — месяц перерыв. А сына я этим бальзамом вылечила от угревой сыпи».

Рассказывает Л.Н.Зверева, г. Березники:

«Использую бальзам «Промёд» с 2000 года и просто восхищена этим препаратом. Мне он помогает от остеохондроза, зять избавился от язвы двенадцатиперстной кишки. Врач из Перми, который посоветовал ему принимать бальзам, сказал: «Если бы я сам не ставил вам диагноз, ни за что не поверил бы, что у вас была язва». Дочь лечила бальзамом фурункулез, от которого она очень страдала. Теперь фурункулы появляются редко и быстро проходят благодаря бальзаму».

Диапазон действия бальзама «Промёд» настолько широк, что он может заменить чуть ли не всю домашнюю аптечку. □



Свидетельство о государственной регистрации  
№77.99.23.3.У.226.1.07  
от 16.01.2007 г.



# Коэффициент эрудиции

1. В каком веке Шота Руставели написал своего «Витязя в тигровой шкуре»?

**A.** IX. **B.** X. **C.** XII. **D.** XIV.

2. Как назывался предводитель хора в древнегреческой трагедии?

**A.** Архонт. **B.** Хорион. **C.** Харита. **D.** Корифей.

3. Кто из этих художников не дожил до 40 лет?

**A.** Федотов. **B.** Иванов. **C.** Серов. **D.** Врубель.

4. Одну из этих опер сочинил не Дж.Верди. Какую?

**A.** «Бал-маскарад». **B.** «Сила судьбы».

**C.** «Манон Леско». **D.** «Отелло».

5. Назовите композитора, ее написавшего.

**A.** Россини. **B.** Леонкавалло.

**C.** Беллини. **D.** Пуччини.

6. Какие драгоценные камни в старину чаще называли яхонтами?

**A.** Сапфиры. **B.** Изумруды.

**C.** Рубины. **D.** Алмазы.

7. Кто первым в 1918 году получил звание «Народный артист Республики»?

**A.** Собинов. **B.** Шаляпин.

**C.** Станиславский. **D.** Мейерхольд.

8. Полное официальное название какой из этих стран включает слова Соединенные Штаты?

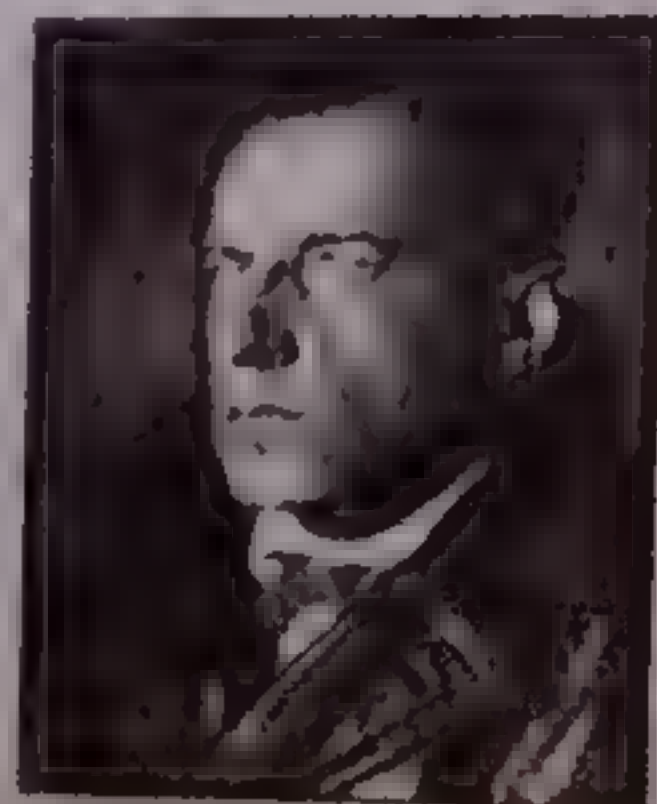
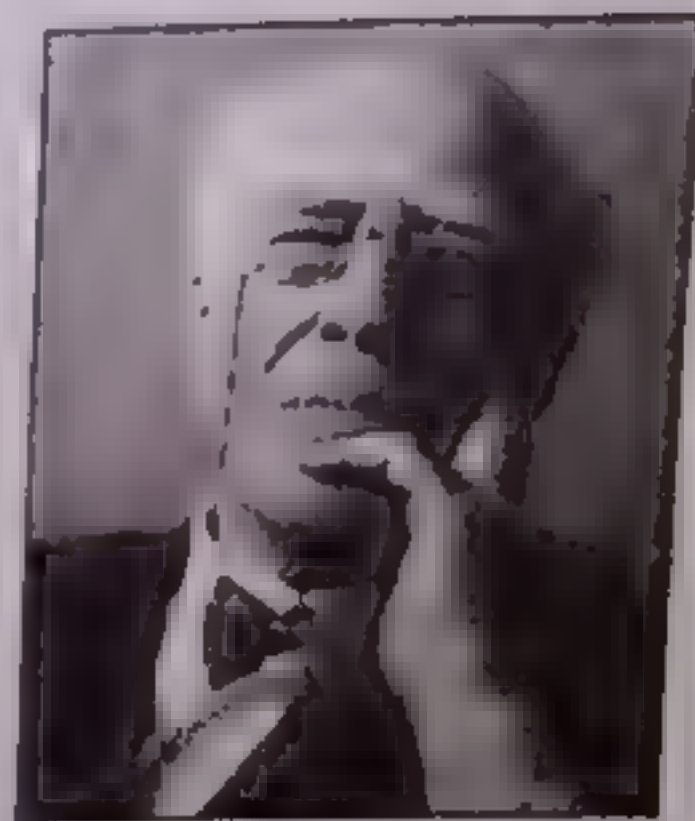
**A.** Бразилия. **B.** Мексика.

**C.** Канада. **D.** Филиппины.

9. Каких животных называют морскими свиньями?

**A.** Дельфинов. **B.** Тюленей.

**C.** Моржей. **D.** Каланов.





# Без подробностей

## Мозг будет обновляться

Известно, что в случае каких-либо повреждений в головном мозге усиливается размножение стволовых клеток. Но зачастую новых клеток все же не хватает, чтобы за-



менить все погибшие. Ученые из California Institute of Technology нашли способ заставить стволовые клетки головного мозга размножаться быстрее. Теперь ученым предстоит выяснить, как использовать ускоренный рост стволовых клеток для восстановления поврежденного из-за различных болезней головного мозга. Цель исследования — добиться размножения собственных стволовых клеток в необхо-

димых количествах. Пока эта работа выполняется на взрослых мышах. На них же планируется моделировать такие заболевания, как болезни Альцгеймера и Паркинсона, рассеянный склероз и их лечение.

Руководитель исследования Пол Паттерсон предупреждает, что пройдет не один год, прежде чем это открытие сможет найти применение в лечении людей.

## Тошнота во время беременности — хороший признак

Похоже, женщины, страдающие от тошноты во время беременности, могут считать себя счастливыми, даже если они сами думают иначе. У этих женщин по сравнению с теми, кто совсем не испытывает этого неприятного состояния, на 30% ниже риск возникновения рака молочной железы. К такому заключению пришли ученые из Университета города Буффало (США). Для этого ими было проведено масштабное исследование, проходившее на протяжении многих лет. Они сопоставили информацию о течении беременности у женщин, заболевших и не заболевших впоследствии раком молочной железы.

Точный механизм возникновения тошноты во время беременности неизвестен. Считает-



ей

Тока эта ра-  
а взрослых  
планируется  
е заболева-  
ьцгеймера и  
анный скле-

сследования  
едупреждает,  
н год, прежде  
сможет найти  
нии людей.

время  
ости —  
ризнак

щдины, страда-  
шноты во вре-  
енности, могут  
тливими, даже  
умают иначе. У  
равнению с те-  
не испытывает  
о состояния, на  
возникновения  
елезы. К такому  
шли ученые из  
орода Буффало  
ими было про-  
бное исследова-  
ее на протяжении  
Они сопоставили  
течении бере-  
цин, за болезнью  
в последствии  
их железы.  
анизм возникно-  
а время бере-  
Считает



ся, что это явление связано с изменением количества плацентарных гормонов и гормонов яичников. В частности, важную роль играет повышение уровня хорионального гонадотропина в крови. В лабораторных условиях этот гормон продемонстрировал мощные противораковые свойства.

Также было выяснено, что другие состояния, связанные с беременностью (гипертония беременных, преэклампсия, гестационный диабет), статистически значимо не влияли на риск возникновения рака молочной железы в будущем.

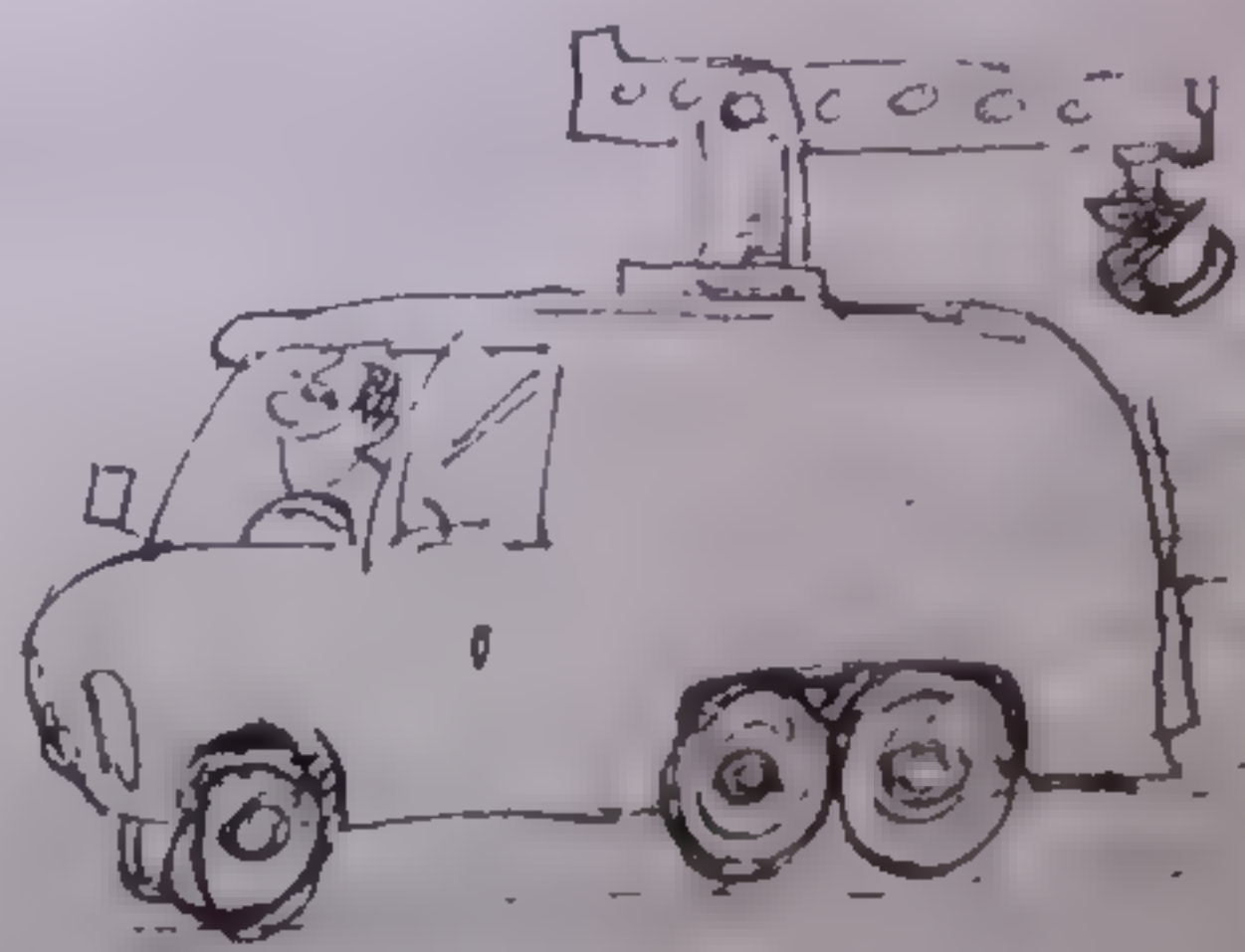
### В Канаде появится первая «скорая» для толстяков

В канадском городе Калгари появится первая в стране машина скорой помощи, оборудованная для перевозки людей, страдающих ожирением. С ее помощью пациенты весом от 181 до 453 кг смогут рассчитывать на бережную и безопасную транспортировку в

медицинское учреждение. Стоимость машины, оборудованной всем необходимым, в том числе гидравлическим подъемником, составит примерно тридцать тысяч канадских долларов (около 28000\$ США).

Автомобиль будет обслуживаться специально подготовленной командой медиков (парамедиков). Шестнадцать из них уже прошли необходимое обучение для работы на новом транспортном средстве. Предполагается, что для обслуживания одного вызова потребуются от четырех до шести человек медицинского персонала.

По статистике, почти четверть жителей Канады страдают ожирением. Как надеются представители местной медицинской службы неотложной помощи, с появлением специально оборудованной «скорой» пациентов с



ожирением не придется транспортировать на грузовиках, как это иногда происходит, к примеру, в Соединенных Штатах.

Подготовила  
Татьяна Яковлева 65



Владимир Жуков

# ДОНОР — ОТ СЛОВА «ДАРИТЬ»



В конце мая мировые информационные агентства сообщили: голландский телеканал **BNN** выпускает проект «**Большое донорское шоу**». Главная героиня, которой врачи поставили смертельный диагноз, должна выбрать того, кому она завещает после смерти свою почку

Идея передачи, по словам телекомпании, принадлежала ее основателю Барту де Граафу, скончавшемуся от почечной недостаточности пять лет назад, несмотря на несколько пересадок почки. А героиней реалити-шоу должна была стать 37-летняя Лиза, страдающая неизлечимой формой рака: по прогнозам врачей, ей оставалось жить всего несколько месяцев. Не захотев пожертвовать свой орган анонимно, она решила познакомиться с его будущим получателем.

Из 25 кандидатов для участия в передаче сначала исключили курильщиков — сама героиня не курит, потом совсем молодых — у них шанс дождаться своей очереди вполне реален, и наконец тех, кто Лизе просто не



понравился. В конце концов донор отобрала троих — 36-летнюю Эстер-Клер, 19-летнего Винсента и 29-летнюю Шарлотту. Они рассказали, что каждый день ждут звонка из клиники с известием, что для них есть донор. Как, впрочем, и остальные полторы тысячи голландцев, нуждающихся в пересадке. (По статистике, лишь две трети из них получают донорскую почку.)

В ходе 80-минутного шоу Лизе предстояло встретиться с каждым из кандидатов, выслушать рассказы об их жизни, пообщаться с их родственниками и лечащими врачами. Благодаря видеофильмам о жизни Эстер-Клер, Винсента и Шарлотты, зрители смогли бы убедиться, что, несмотря на пребывание на диализе, эти люди живут, насколько это возможно, активной жизнью. Эстер-Клер — ведущая радиопрограммы, Винсент занимается спортом, Шарлотта — социальный работник, ухаживает за психическими больными.

Как известно, в Голландии законом разрешена эвтаназия. Предполагалось, что по окончании проекта врачи клиники помогут главной героине добровольно покинуть этот мир и пересадят счастливчику ее почку. Такова была ее воля: уходя из жизни, подарить жизнь (донор — от лат. *donare*, что значит «дарить»).

По общим оценкам, передача должна была собрать максимальное количество зрителей для этой небольшой страны. Тем

более что во время трансляции зрителям предлагалось посылать Лизе смс-сообщения с поддержкой своего кандидата. И в BNN не скрывали своего удовлетворения, что задолго до эфира о шоу много говорили не только в Голландии, но и по всему миру. Хотя мнения о предстоящей передаче носили в основном отрицательный характер.

В самой Голландии идею шоу осудили около 80 процентов населения. Один за другим представители ведущих политических партий страны, в том числе правящей христианско-демократической, назвали будущую программу безнравственной и кощунственной.

Министр культуры и образования страны назвал шоу «неуместным и неэтичным», мотивируя свое мнение тем, что между нуждающимися в донорской почке будет присутствовать элемент соперничества. В то же время он отверг требование членов парламента Нидерландов запретить передачу, напомнив, что конституция Нидерландов не предполагает цензуры, а содержание данного реалити-шоу коммерческого телеканала не нарушает никакого закона.

В течение недели протест против шоу охватил всю Европу. Несколько парламентов европейских стран, в том числе Германии и Франции, даже приняли специальные заявления на этот счет. Но руководство BNN продолжало настаивать, что «Большое донорское шоу» создано не



ради высоких рейтингов и скандала, а исключительно ради увеличения числа доноров в стране. И заявило, что возмущаться нужно не телепроектами, а состоянием дел с пересадкой органов.

1 июня 2007 года скандальное телешоу вышло в эфир. В ходе всей передачи телезрителей неоднократно призывали заполнить регистрационную карточку донора, подчеркивая, что в Нидерландах на сегодня более 1400 человек ждут очереди на пересадку органов, а время ожидания составляет в среднем четыре с половиной года.

Сама Лиза призналась, что чувствует себя так, словно ей приходится исполнять роль Господа Бога. «Представьте, что вы — Санта-Клаус», — посоветовал ей ведущий программы Патрик Лодьерс. В помощь «Санта-Клаусу» пришло 12 тысяч смс-посланий. Зал смотрел ролики о жизни троих участников и плакал, а потом, когда на вопрос ведущего, сделала ли она свой выбор, Лиза ответила утвердительно, в шоу наступила кульминация.

«Сегодня мы не будем удалять почку, даже для нас это перебор!», — вдруг объявил ведущий. И тут оказалось, что донор Лиза на самом деле Леони — совершенно здоровый человек и блестящая актриса. Но три ее партнера по шоу действительно страдали почечной недостаточностью. Они знали о розыгрыше и согласились в нем участвовать — ради решения проблемы бесконечно

долгих очередей на трансплантацию донорских органов.

«Мы никогда не сделали бы шоу с реально больным человеком, которому пришлось бы выбирать претендента на свою почку», — заявил Лоуренс Дриллх, президент BNN.

На пресс-конференции после окончания шоу Леони призналась, что эта роль была самой сложной в ее жизни. «Я очень боялась проговориться, — сказала актриса. — Очень трудно играть роль человека, обреченного на смерть, но у меня уже были такие роли, и я справилась».

Эстер-Клер так устала, что все интервью давала сидя. «Если бы все было по-настоящему, выиграла бы она», — сказала «Лиза».

«Когда мне предложили участвовать в этом шоу, я не знала, что это шутка. Мне казалось: все это всерьез. И только за месяц до эфира я узнала правду, — рассказывала Эстер. «Это потрясающе! — воскликнула я. — Это как раз то, что нужно нашей стране. Это поможет многим людям раскрыть глаза и увидеть реальную проблему. Рекламные плакаты и призывы в прессе записаться в доноры не помогают».

Организаторы подчеркивают, что они не призывают живых и здоровых людей делиться своими органами. Речь о том, что в случае непредвиденной смерти, например в результате аварии, здоровую почку можно было бы изъять для трансплантации и спасти тем самым чью-то жизнь. Тех, кто согласится на это, вносят в список и



выдают специальный документ. Такую карточку за номером 1 ведущий шоу Патрик Лодьерс всегда носит с собой: он записался в доноры еще в 1998 году.

Итак, все участники шоу знали, что это розыгрыш. А согласились бы они на настоящее реалити-шоу, главным призом которого была бы почка? Шарлотта: «Да. Для нас это — вопрос жизни и смерти». Винсент: «Согласился бы не раздумывая». Эстер-Клер: «А я не знаю. Правда, не знаю...»

В телекомпании BNN подчеркивают, что устраивали шоу не ради прибыли. Актриса снималась бесплатно, авторские права компания продавать не собирается, все деньги, вырученные за счет смс-голосования, направлены в фонд Барта де Граафа, который оказывает помощь инвалидам с детства. И главное, ничего подобного телевизионщики больше не планируют.

Похоже, все претензии к организаторам шоу сняты. «В конце программы я думал: это ужасно использовать обреченных больных ради шоу, — говорит Хенк Ян Ормель, председатель комитета по этике в правящей христианско-демократической коалиции. — Но то, что они сделали — это хорошо, им действительно удалось привлечь внимание к проблеме».

А проблема в том, что к моменту выхода шоу на экраны лишь 2,9% из 12-миллионного взрослого населения Голландии зарегистрировались в качестве потенциальных доноров. Веду-

щий Патрик Лодьерс выразил надежду на то, что после передачи этот процент возрастет. И можно утверждать, что организаторы шоу уже добились своего: только за время эфира в потенциальные доноры записались 12 тысяч человек.

Но в других европейских странах мнение общественности осталось довольно настороженным. «Сценарий был абсолютно недопустимым с этической точки зрения», — считает, к примеру, профессор Джон Фихэлли, президент британской Ассоциации по проблемам почечных заболеваний.

Скептически отнеслись к голландскому опыту и отечественные медики. Андрей Сельцовский, руководитель Департамента здравоохранения Москвы: «Сомнительный прием. Все и так знают, что почки нужны. Но откуда должен появиться донор, у которого после тяжелой черепной травмы, несовместимой с жизнью, можно забрать орган для пересадки? Я что, должен его агитировать, чтобы он прыгнул под машину? У нас все определено законом. Но в законе есть целый ряд дырок, которые не обязывают людей заниматься этой проблемой».

Сергей Готье, член совета Европейского общества трансплантологов: «Распространение идеи посмертного донорства органов не должно идти подобными способами. Никакого шоу по этому поводу устраивать нельзя».

Резкие высказывания о передаче появились в сообществах



российских интернет-пользователей. Мол, пляска на костях и все такое... Кое-кто призвал даже «пустить на органы» самого создателя действия. Правда, такие высказывания принадлежат людям, как правило, далеким от существования проблемы. Убежден: тон высказываний изменился бы, как только их авторам, не дай бог, пришлось бы спасти кого-то из своих близких.

Что касается автора этих строк, вот уже шесть лет живущего с пересаженной почкой, а до того еще полтора года проведенного на гемодиализе, то я — за такой жанр, раз уж он сумел привлечь общественное внимание к проблеме донорства органов и положению людей с хронической почечной недостаточностью.

Не исключено, кстати, что планы авторов «Большого донорского шоу» изменятся и мы о нем еще услышим. Этот проект был приобретен телеканалом BNN у известной голландской продюсерской компании «Эндемоль», которой принадлежат и такие популярные в нашей стране «телепродукты», как «Счастливый случай», «Поле чудес» и «Кто хочет стать миллионером?». Так что, учитывая особую любовь россиян к такого рода телепроектам, что-то подобное «Большому донорскому шоу» может появиться и у нас.

И знаете что? Лично я буду рад, если это случится. Потому что хорошо помню, как еще полгода назад слово «трансплантация» отечественные медики про-

износили шепотом. На рубеже тысячелетий в Москве ежегодно ожидали пересадки тысячи почечных больных, но проводилось лишь сто с небольшим операций. Причем число их снижалось — с 165 в 1998 году до 118 в 2001-м. Прошло еще немного времени — и даже эти цифры уменьшились в разы. Институт трансплантологии и искусственных органов, более известный как «шумаковский» (по фамилии знаменитого хирурга Шумакова), способный делать до 400 пересадок почки ежегодно, в прошлом году провел их всего десять!

Развитие отечественной трансплантологии было «отброшено к каменному веку» из-за печально знаменитого дела реаниматологов 20-й московской больницы и донорской бригады Московского координационного центра органного донорства (2003-2006 гг.). Ошарашенным телезрителям канала НТВ показали скандальную передачу об «убийцах в белых халатах». Многие журналисты говорили потом, что репортер НТВ Аркадий Мамонтов своей авторской программой о 20-й московской больнице совершил преступление. Имелось в виду, что десятки, если не сотни пациентов из-за несправедливого обвинения врачей погибли, так и не дождавшись трансплантации.

К счастью, врачи были реабилитированы. Но после такого грубого вмешательства в медицину трудно обвинять трансплантологов в нерешительности. Кто из



специалистов станет осуждать коллегу, главврача одной больницы, которому позвонил аноним и заявил: «Мы знаем, что у вас в больнице сейчас собираются забрать донорские органы. Предупреждаем: к вам немедленно придут телевидение, работники правоохранительных структур...» После такого предупреждения главврач счел за лучшее отменить операцию, которая могла спасти не одну жизнь...

Справедливости ради надо признать: корень зла таился не в телепередаче, а в несовершенстве действовавшего на тот момент правового механизма забора донорских органов в нашей стране. Не будь репортажа НТВ, рано или поздно кому-то другому довелось бы выявить вопиющие прорехи в законе о трансплантации.

Не меньшие прорехи выявила передача Мамонтова и в общественном мнении о пересадке донорских органов. Такие операции вызывают у неосведомленных людей самые мрачные подозрения и огульные обвинения в адрес врачей. И потом, те, кто далек от этой проблемы, недооценивают ее остроту. Мало кто знает, что от хронической почечной недостаточности в нашей стране ежегодно умирают сотни людей, в том числе дети. Что за подключение к искусственной почке (без чего такие больные не могут существовать) иногда приходится платить, и немало. Что даже эта процедура для многих недостаточно эффективна. Что родители готовы продать квар-

тиру, чтобы заплатить за трансплантацию почки и таким образом продлить жизнь своего ребенка. «Боженька, пусть я буду жить, сколько хочет мама», — эти слова семилетней Веры может повторить любой из детей, страдающих хронической почечной недостаточностью.

«Начав операции по трансплантации на десять лет позже американцев и на восемь позже французов, мы избежали многих упреков в адрес советской медицины, — говорит доктор Михаил Каабак. — Но воспользовавшись чужими открытиями, мы отказались от общественных дискуссий, которые непременно сопровождали на Западе начало трансплантаций человеческих органов. Этот отказ мстит теперь всем нам».

К счастью, мольбы родителей больных детей наконец услышаны. В начале нынешнего года Госдума приняла поправку в Закон «О трансплантации органов и (или) тканей человека» 1992 года, разрешающую забор донорских органов не только государственными, но и муниципальными учреждениями здравоохранения. Это многое меняет, ведь с 1995 года городские больницы, утратив статус государственных, стали муниципальными, и забор органов для трансплантации в них не имел четкой правовой основы.

«Юрский период» отечественной трансплантологии, кажется, завершается. Хочется верить — навсегда. Но сколько препятствий еще предстоит преодолеть?!



Ирина Шретер,  
кандидат биологических наук

# Пастернак царь огорода



Ирина Шретер —  
ведущий научный  
сотрудник  
Всероссийского  
института  
лекарственных  
и ароматических  
растений (ВИЛАР).  
Интерес к ботанике  
она унаследовала  
от отца, известного  
ученого Алексея  
Ивановича Шретера,  
обладавшего  
энциклопедическими  
знаниями  
по флоре Совет-  
ского Союза.  
Благодаря усилиям  
Алексея Ивановича  
список лекарствен-  
ных растений  
постоянно уточнялся  
и расширялся.  
Сейчас его дело  
продолжают  
ученики, в том  
числе дочь

С тех пор как в 15 лет меня взяли в настоя-  
щую научную экспедицию — и не куда-ни-  
будь, а в Тувинскую АССР, край с богатой не-  
тронутой природой, — ни о чем другом, кро-  
ме биологии, я уже не мечтала. Однажды  
отец обратил мое внимание на то, что у боль-  
шинства зонтичных растений в средней по-  
лосе цветки белые, и только у пастернака  
лесного, обычного растения наших лугов и  
лесных полян, — желтые. Уже тогда, много  
лет назад, я заинтересовалась пастернаком.

Благодаря высокому росту (до 1,5 м) и  
желтым зонтикам соцветий, он хорошо за-  
метен издали, царственно возвышаясь над  
остальным луговым сообществом. Как мно-  
гие зонтичные, пастернак живет два года: в  
первый год образует розетку прикорневых  
листьев и питательный корнеплод, во второй  
— стебель без листьев с цветками и плода-  
ми, а после плодоношения погибает.

В детстве отец предупреждал меня, что  
контакт с листьями пастернака на солнце  
может вызвать раздражение, воспаление и  
даже ожог кожи, так же как и с другим расте-  
нием — борщевиком Сосновского, правда, в  
более легкой форме. Как-то в пионерском  
лагере мы играли с подругами в волейбол на  
скошенной полянке, и вдруг одна из девочек





почувствовала жжение на лодыжке. Потом кожа покраснела, и к утру на этом месте возникли пузыри, как от ожога. Волдыри заживали долго, до конца смены. Борщевики в окрестностях лагеря не росли, поэтому решили, что ожог появился от сока свежескошенного пастернака, которого вокруг было предостаточно. Почему-то мало кто знает о таком опасном свойстве этого растения. Позже я узнала о наличии в траве пастернака эфирных масел и фурукумаринов — веществ, резко повышающих чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению. Реакция на это растение индивидуальна, но особенно осторожными следует быть людям с нежной белой кожей — они больше остальных подвержены ожогам.

### Целебные свойства пастернака

Пастернак — удивительно полезное растение. Он выращивался и использовался в медицине и питании еще с античных времен — упоминание о нем есть у Плиния и Diosкорида.

В средневековой поэме Одо из Мена «О свойствах трав», написанной еще в XI веке, о пастернаке сказано следующее:

В семени и в корне содержит трава пастернака  
Силу свою. Если корни его ты с медовой водою  
Сваришь, то этот отвар превосходно поможет  
больному,

Если давать его пить, селезенку и печень врачую;  
Выпитый этот отвар исцеляет и боль в пояснице.  
Варят траву в молоке, и отвар, если примешь,  
излечит

Давних астматиков даже, а равно течение желудка.  
Корень травы пастернака, на шею подвешенный,  
может,

Как уверяют иные, припухлость тестикул\* умерить;  
Он возбуждает любовь, если щедро его принимают.  
Если же зубы вокруг оботрешь пастернака корнями,  
Лютая боль, говорят, от лекарства нередко проходит.

В ботаническом саду ВИЛАРА, где я работаю, пастернак занимает почетное место среди растений сердечно-сосудистого профиля. В фармацевтической промышленности используются

По количеству  
легкоусвояемых  
углеводов пастер-  
нак значительно  
превосходит  
и занимает  
одно из первых  
мест среди  
корнеплодов.

В кулинарии  
корень  
пастернака  
вместе  
с петрушкой  
и сельдереем  
относится к так  
называемым  
«белым  
кореньям».

\*тестикулы — яички



Выкопанные корневища пастернака неплохо сохраняются в холодном подвале, в ящике с влажным песком или в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Можно заморозить очищенные, нарезанные корневища пастернака или высушить их в электрической сушилке (духовке, печке) при температуре 50°. Хорошо высушенные корневища сохраняются до трех лет в банках темного стекла с завинчивающимися крышками.

плоды пастернака благодаря фурукумаринам, содержащимся в надземной части растения. До недавнего времени из них изготавливали два препарата: «Пастинацин» (оказывающий спазмолитическое действие и применяемый при стенокардии, начальных стадиях гипертонической болезни, почечных и печеночных коликах, спастических болях в кишечнике) и «Бероксан» (используемый при псориазе, витилиго и гнездном тотальном облысении). В гомеопатии корневища пастернака применяют в качестве мочегонного средства.

В народной медицине пастернак используется гораздо шире. Прежде всего его ценят за способность улучшать пищеварение, особенно при метеоризме и заболеваниях желудка, сопровождающихся коликами. Для улучшения аппетита, при общем упадке сил и в период выздоровления поможет *настой пастернака*: 2 ст. ложки измельченных корней залить стаканом кипятка, настоять и пить 4 раза в день до еды по 1/4-1/3 стакана с сахаром или медом.

Этот же настой или салат из свежих корней используют для повышения половой потенции. А японцы за тонизирующее и общеукрепляющее свойства вообще считают это растение источником долголетия.

Кроме того, пастернак применяют как мочегонное, спазмолитическое и болеутоляющее средство при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, водянке (отеках), а также для лечения некоторых женских болезней.

Употребляют его и при кашле для улучшения отхождения мокроты. Для этого готовят отвар из корней: заливают 1 ч. ложку измельченных корней стаканом воды, кипятят 15 минут, принимают 4-6 раз в день по 1 ст. ложке. Так же пьют и *отвары из измельченных листьев* (1-1,5 ст. ложек на стакан воды) или *истолченных плодов* (1/2 ч. ложки на 2 стакана воды).

При онкологических заболеваниях для повышения гемоглобина в крови, как симп-



томатическое средство используют *настой* корня на молоке: 2 ст. ложки натертого корня заливают 1 л горячего молока, настаивают 6 часов. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 дней, затем 2 дня — перерыв.

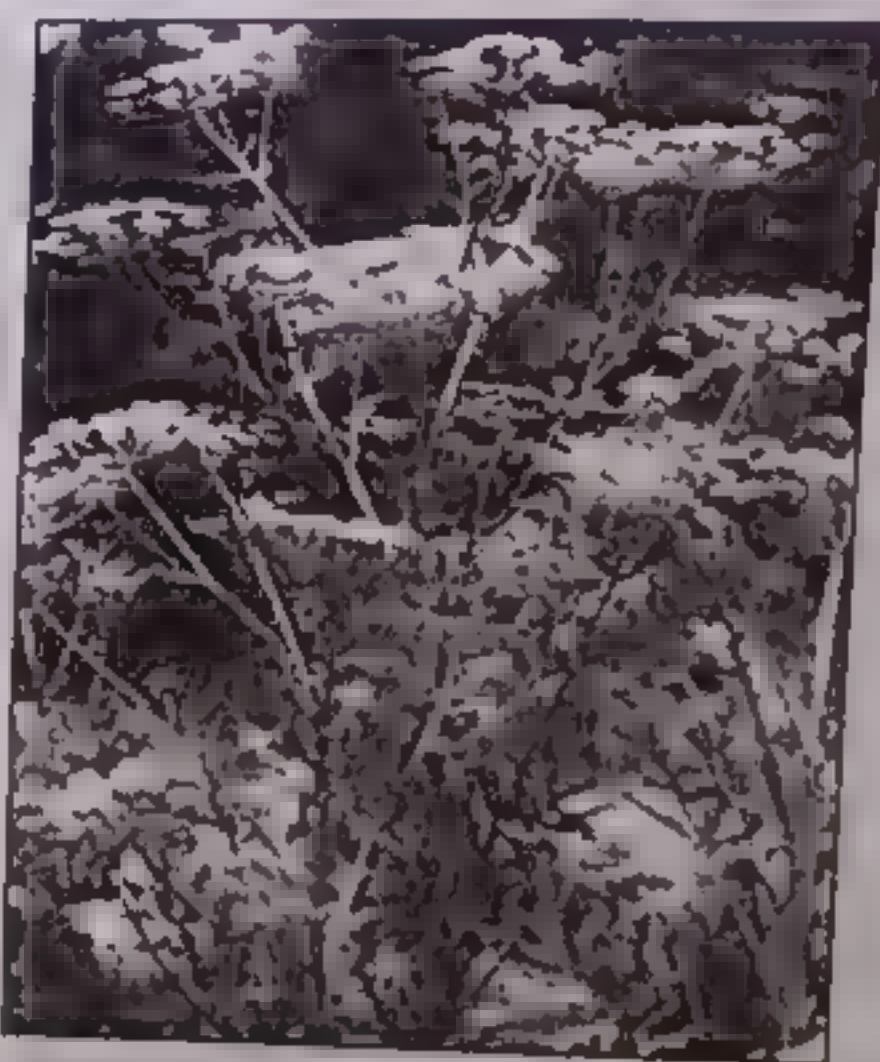
Пастернак очень полезен при облысении и раннем поседении. При облысении его надо больше употреблять в пищу, а сок и *настойку* травы (1 часть сырья на 5 частей водки) втирать в кожу головы. При раннем появлении седины *настойку* травы на водке один раз в день втирать в ту область головы, где появились седые пряди, а окружающую кожу смазывать солнцезащитным кремом. Кожу при этом постепенно облучают солнцем, начиная с 1 минуты и ежедневно увеличивая сеанс на 1 минуту.

Кроме того, при поседении используют препараты крапивы, добавляют в пищу листья петрушки, сельдерея и пастернака, облепиховое масло, полезен и сок корней этих растений — по 1-3 ст. ложки в день.

### Пастернак на грядке

Как я уже говорила, пастернак выращивается с древнейших времен не только как лекарственное, но и как овощное растение. Семена его были обнаружены при раскопках древних поселений эпохи неолита на территории современной Швейцарии. Само название растения происходит от латинского *pastus* — пища, а распространенное народное название «полевой борщ» тоже говорит о его гастрономическом использовании.

Когда-то пастернак действительно занимал видное место среди огородных культур как в странах Европы, так и в России. Он выращивался и заготавливался на зиму наряду с репой, редькой, брюквой и луком многими славянскими народами. Но с появлением картофеля все эти традиционные овощи стали играть более скромную роль в рационе людей. Особенно не повезло пастер-



Учтите: работать с надземной частью пастернака лучше в нежаркий облачный день, в одежде с длинными рукавами и в перчатках.



## В качестве консерванта

Корень пастернака незаменим при холодной засолке огурцов и помидоров открытым способом (без стерилизации) и при мочении яблок. Такая добавка не только улучшает вкус солений, но и предохраняет их от закисания. Недаром их применяют в консервной промышленности. При мариновании и консервировании овощей можно также использовать плоды пастернака, добавив их в рассол при кипячении.



наку. Хотя это растение довольно неприхотливое, редко кто выращивает его сегодня.

Чтобы лучше изучить это «многопольное» растение, я решила посадить его на своей даче. Оказалось, что если использовать сортовые семена, то вырастить пастернак под силу даже начинающему огороднику. Кстати, культурный пастернак посевной отличается от дикого лесного только размером корня и опушением стебля. У дикорастущего он опушенный, а у культурного — почти голый. Сорта отличаются размерами и формой корнеплодов — от удлинённо-конических до круглых. Но больше всего корнеплоды пастернака похожи на большие белые морковки со своеобразным пряно-ароматическим запахом.

В чем же особенности культивирования пастернака и какие преимущества у него перед другими культурами? Во-первых, это растение не требует выращивания рассады (в отличие, скажем, от сельдерея). Во-вторых, это один из самых морозостойких корнеплодов. Всходы выдерживают заморозки до минус 6-8°C. Поэтому сеять его можно в самые ранние сроки, как только позволяет почва, на глубину 2-3 см. Правда, семена всходят медленно — от 15 дней до месяца. Поэтому для ускорения получения всходов можно предварительно замочить их в теплой воде на 2-3 дня, а потом подсушить до сыпучести и только тогда высевать. Его соседями на грядках я сделала быстрорастущие культуры — редис, кресс-салат, шпинат, чтобы по ним найти всходы и провести первую прополку прежде, чем одолеют сорняки. К тому же такой совместный посев экономит место на огороде.

Когда у растения образуется 4-5 листьев, нужно проредить всходы на 4-6 см друг от друга, чтобы получить хорошие корнеплоды, а не «мышьи хвостики». В засушливый период растение требует полива. Вот, пожалуй, и все особенности его выращивания. Корнеплоды убирают начиная с августа, по мере необходимости, а в сентябре — начале



октября выкапывают полностью (желательно это сделать до наступления заморозков).

При хорошем урожае встает вопрос: как его лучше сохранить? Прежде всего, часть растений можно оставить на грядке до весны, но обязательно окучить и прикрыть на зиму растительными остатками. Если вы не планируете получить семена или траву пастернака, то убрать перезимовавшие корнеплоды надо в апреле-мае — позже растение зацветает, а его корни одревесневают.

### Первоклассный корнеплод

Корни пастернака очень богаты минеральными солями (особенно солями калия) и углеводами (кроме крахмала, они содержат арабинозу, галактозу, ксилозу, маннозу, рамнозу, сахарозу и фруктозу). Кроме того, в корнях содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, эфирные масла, клетчатка и пектиновые вещества.

В нашей семье любят сладкий вкус и своеобразный пряный аромат пастернака. Мы кладем его в разные блюда — от супов и бульонов до фарша, овощной икры и рагу.

Хорош пастернак и в салатах. Особой популярностью у нас пользуется свежий салат из натертого корня пастернака с яблоком, хреном и майонезом. Можно потереть пастернак с репой, добавить нарезанную зелень укропа или петрушки и заправить растительным маслом. Вкусны и салаты из самых разных сочетаний пастернака с овощами и фруктами, которые есть у вас в холодильнике, — здесь все зависит от вашего вкуса и полета фантазии. Я заметила, что кислые овощи и фрукты, вызывающие у некоторых людей вздутие живота (метеоризм), с пастернаком усваиваются намного лучше. Можно пожарить полуотваренный корень или сделать из него пюре — оно даже рекомендуется в диетическом питании вместо картофельного.

Так что, планируя грядки на даче, не забывайте про пастернак: из всей огородной зелени это одно из самых ценных растений. ■

### Соус из пастернака

Отварить

1 кг корнеплодов, пропустить их через мясорубку вместе с 2-3 очищенными от семян болгарскими перцами.

В эту массу добавить 200 мл уксуса,

400 г помидоров, 2-3 измельченных лавровых листа, 5 штук гвоздики.

Кипятить на слабом огне 30 минут, затем расфасовать

в стерильные банки и закатать. По мере необходимости 100 г массы

разводить

в 200 мг

растительного масла, добавить

бульон, сметану, довести до кипения.



Сергей Аксентьев

# ОХОТНИК ЗА ФАГОЦИТАМИ

*Вот уже более ста лет  
в библиотеке Пастеровского  
института в Париже бережно  
хранится шкатулка  
из темно-красного гранита.  
В ней находится прах великого  
ученого и гуманиста,  
лауреата Нобелевской премии  
Ильи Ильича Мечникова*



Илья был пятым ребенком гвардейского полковника Ильи Ивановича Мечникова и Эмилии Львовны Невахвич, дочери известного еврейского просветителя. Он появился на свет 3 (15) мая 1845 года в родовом поместье Панасовке Харьковской губернии. Отец семейства, азартный картежник и светский волокита, спустил почти все состояние, наделал кучу долгов и ради спасения репутации должен был выйти в отставку. Семья, и так-то не слишком богатая, навсегда покинула Петербург и перебралась в Панасовку.

Илья рос подвижным и любознательным. Уже в двенадцать лет

он твердо решил, что посвятит свою жизнь биологии и по окончании гимназии непременно поедет в Вюрцберг к известному специалисту по гистологии и эмбриологии профессору Келлинкуру. Это свое решение он объявил обескураженным родителям на следующий же день после получения золотой медали об окончании 2-й харьковской гимназии.

Но семнадцатилетний юноша был наивен и неопытен в житейских делах. На университетских воротах его встретил увесистый замок — начались каникулы. Деньги быстро кончились, пришлось возвращаться в родную Панасовку и поступать на естес-



твенное отделение физико-математического факультета Харьковского университета.

В оставшееся до занятий время он штудировал «Происхождение видов» Чарльза Дарвина и пишет рецензию на этот труд. Юный критик выносит ему суровый приговор: «Итак, рассмотрев сочинение Дарвина даже самым поверхностным образом, мы все же должны признать несостоятельность его теории в самых главных, существенных ее положениях...». Затем, словно спохватившись, добавляет: «Отвергая теорию Дарвина, мы этим еще не хотим бросить камнем в самую идею изменчивости видов; напротив, мы готовы предсказать этой теории великую будущность...».

Первые студенческие каникулы Илья проводит в Панасовке, уткнувшись в микроскоп. В деревенской тиши он ставит опыты с инфузориями, а заодно открывает для себя важную истину: в аудиториях Харьковского университета он зря теряет время... Осенью на стол ректора ложится прошение: «Имея необходимость по домашним обстоятельствам уволиться из здешнего университета, имею честь просить ваше превосходительство сделать зависящее от вас распоряжение о выдаче мне документов».

В Панасовке переполох. Отец в гневе, мать в слезах, сын угрюм, но решителен. Он запирается у себя в комнате и целыми днями сидит над книгами.

Через полгода на стол ректора ложится новое прошение: «В

качестве вольнослушателя почтнейше прошу ваше превосходительство допустить меня к слушанию лекций четвертого курса физико-математического факультета по разделу естественных наук...». Ректор идет ему навстречу, а еще через год ему поступает третье прошение: «Прошу допустить экстерна Илью Мечникова к выпускным экзаменам». Девятнадцатилетний экстерн блестяще сдает все экзамены, а совет университета, учитывая особую одаренность выпускника, ходатайствует перед министерством просвещения о назначении ему стипендии для продолжения научного образования по зоологии за границей.

Но ему снова не везет. После долгих хождений по министерским кабинетам прошение вернулось с резолюцией: «За неимением средств отказать».

Тогда Илья решает за свой счет ехать на остров Гельголанд в Северном море. Этот естественный аквариум — Мекка зоологов всей Европы. Скудные средства, которые удалось выкроить родным на его поездку, в этот раз он потратил с максимальной пользой — собрал богатейший материал для научной работы и с большим успехом выступил в Гессене на европейском съезде естествоиспытателей. Там же познакомился с известным немецким ботаником Лейкартом, который предложил ему поработать у себя в лаборатории. Упускать столь лестное предложение было неразумно, 79

что посвятит  
тии и по окон-  
пременно по-  
к известному  
стологии и эм-  
ссору Келлин-  
шение он объ-  
ным родителям  
день после по-  
медали об окон-  
ской гимназии.  
илетний юноша  
пытен в житей-  
ниверситетских  
етил увесистый  
пись каникулы.  
кончились, при-  
аться в родную  
ступать на естес-



но в кошельке у юного дарования денег осталось ровнехонько на обратный путь в Панасовку.

Узнав о денежных затруднениях юноши, Лейкарт вручает ему конверт: «Это письмо моему давнему знакомому, профессору Николаю Пирогову. Думаю, он найдет возможность вам помочь!» Ходатайство возымело действие. Мечникова зачислили профессорским стипендиатом на два года с ежегодной стипендией 1600 рублей. Уже в декабре 1865 года он представил совету харьковского университета кандидатскую работу «Исследование фабриций Северного моря» и единодушным решением профессоров получил ученое звание кандидата естественных наук.

Однако в сотрудничестве с Лейкартом неожиданно произошел весьма неприятный поворот. В отсутствие шефа, который был в это время в отпуске, Мечников открыл у круглых червей неизвестное ранее науке явление — чередование поколений с перемежающимися формами размножения. Открытие вносило существенный вклад в дарвиновскую теорию эволюционного развития. Однако возвратившийся из отпуска Лейкарт усомнился в результатах исследования и потребовал новых тщательных экспериментов. Из-за обострения хронической болезни глаз Мечникову пришлось прервать работу и уехать в Женеву на отдых. То, что произошло дальше, привело к разрыву их сотрудничества. Без согласования с Мечниковым

Лейкарт опубликовал статью об исследованиях, сделанных в его лаборатории. Илья был возмущен до глубины души...

Он принимает предложение Новороссийского университета занять место доцента по кафедре зоологии. Первые же лекции молодого преподавателя покоряют студенчество, но совершенно не устраивают маститых профессоров, видящих в нем отъявленного материалиста, дарвиниста, опасного бунтаря, возмутителя молодежи.

В августе 1868 года Мечников возвращается в Петербург, где ему предложили вакансию доцента зоологии в Университете. Поселяется в небольшой квартире на Васильевском острове.

Это были годы знаменитой Александровской «оттепели». Добрейший Иван Михайлович Сеченов ввел Илью в круг своих друзей, собиравшихся по субботам у Сергея Петровича Боткина. На этих посиделках с жаром обсуждался волновавший всех вопрос женской эмансипации. В 1863 году вышел в свет роман Николая Чернышевского «Что делать?», и многие девушки, вдохновленные этим произведением, чтобы получить высшее образование, уходили из дома. Иван Михайлович Сеченов, давно уже разрешавший девушкам посещать свои лекции, вступил в гражданский брак с одной из своих учениц.

Естественно, всех интересовало мнение о женской эмансипации молодого талантливого



профессора. Однако взгляды Мечникова на «женский вопрос» сильно отличались от взглядов его друзей. «История не знает примеров, когда бы женщина создала нечто подлинно великое, будь то в науке или искусстве», — утверждал он. Ему возражали, что это объясняется не изъянами женской природы, а положением женщины в обществе. Но Мечников стоял на своем: «Даже в кулинарии или швейном искусстве, где женщина могла проявить свой талант, высшие достижения все-таки принадлежат мужчинам». Он даже предложил формулу: «Гениальность — это такой же вторичный половой признак мужчины, как развитая мускулатура или борода». Однако противником женского образования Илья Ильич не был, поскольку именно знания считал основой прогресса. Он утверждал: «Наука и только наука может преобразовать наилучшим образом человечество».

На брак Илья Ильич тоже смотрел по-своему. Тщательно взвесив все «за» и «против», он пришел к твердому убеждению, что будущая семья не должна мешать его занятиям наукой и что любовь — совсем не обязательное условие брака. Будущей жене он отводил роль няни-утешительницы в грустную пору. Что же касается его собственных обязанностей по отношению к семье, то он считал, что лучше, если их не будет совсем, и потому твердо решил ни при каких обстоятельствах детей не заво-

дить. «Детей иметь не предполагается, — решительно заявляет он в одном из писем матушке в Панасовку, — это тебе говорит эмбриолог, т.е. специалист по истории развития». И этого принципа «специалист по истории развития» придерживался до конца своих дней. Выстроив безукоризненную, на его взгляд, схему семейных отношений, Илья Ильич решил, что будущую жену следует подыскивать загодя среди юных особ и методично воспитывать до совершеннолетия в нужном направлении.

Однако реальная жизнь сложилась иначе. Илья Ильич полюбил свою ровесницу, Людмилу Васильевну Федорович, милую, сердечную девушку. В январе 1869 года состоялось венчание, но молодые супруги прожили вместе всего четыре года. У Людмилы Васильевны была скоротечная чахотка, которая в то время не поддавалась лечению.

Смерть жены выбила Илью Ильича из колеи. Он стал равнодушен ко всему. Наука, которой посвятил себя с детских лет, теперь казалась пустой, абстрактной забавой. «Кого она спасла? — терзался он, — кого сделала счастливым? Кому вернула дорогих и близких людей?». Ему уже двадцать восемь, а что он повидал? Жизнь прошумела за плотно занавешенными окнами. Вечное разглядывание червяков, букашек, насекомых. Резь в глазах, мельтешение кровавых кругов и изнуряющая душевная боль — вот что получил он от науки. А раз



так, то со всем этим следует покончить разом... Он принял морфий, но доза оказалась слишком большой и вызвала обильную рвоту, прежде чем начал действовать яд. Это его и спасло.

Выходил Илья Ильич из тяжелой депрессии мучительно и долго. В какой-то момент наступило прозрение: он решил изменить область своей научной деятельности, заняться антропологией. Хотя существенных открытий в антропологии Мечников не сделал, трудные путешествия в калмыцкие степи в 1873 и 1874 годах возродили в нем угасший энтузиазм исследователя и отвлекли от мрачных мыслей.

Мечников возвращается к своей теории «развития будущей жены», благо судьба приготовила ему и подходящий объект для реализации задуманного. Он начинает давать уроки зоологии гимназистке Ольге Белокопытовой, дочери отставного ротмистра. Нет ничего удивительного в том, что девушка без памяти влюбилась в своего высокообразованного учителя. Однажды в порыве откровения она сообщила ему, что родительский дом ей опостылел, что отец, ярый противник женского образования, требует немедленно прекратить никчемные, на его взгляд, занятия.

Объяснения закончились свадьбой, и надо сказать, Илья Ильич не ошибся в своем выборе. Ольга Николаевна стала не только верной помощницей в делах своего мужа, но и сама сумела реализовать себя в живописи и скульпту-

ре. Ее художественный салон в Севре в конце XIX века пользовался большой популярностью...

В 1881 году страну охватила эпидемия возвратного тифа. Для того чтобы исследовать клиническую картину этого заболевания, Мечников 27 февраля 1881 года вводит себе кровь больного возвратным тифом. За эту смелость он едва не поплатился жизнью.

Несколько недель друзья и близкие не отходили от его постели, а студенты взяли на себя все хлопоты по обслуживанию семьи любимого профессора. И он победил недуг. Но отношения с новым руководством Университета у него не сложились, и 22 мая 1882 года, не дождавшись официального ответа на свое заявление об отставке, Мечников вместе с женой уезжает в Италию. Они поселились на берегу Средиземного моря в предместье Мессины. Там Илья Ильич, наконец, мог полностью посвятить себя любимой науке.

...Шип розы, воткнутый в личинку морской звезды, и обнаруженное при этом явление поглощения чужеродного тела подвижными клетками фагоцитами (от древнегреческих слов «фаго» — пожираю, «цитос» — клетка) явилось толчком создания теории фагоцитоза, прославившей имя выдающегося экспериментатора. Впервые о своем открытии тридцативосьмилетний профессор публично рассказал на одесском съезде российских естествоиспытателей и врачей в августе 1883 года. Его доклад



«Целебные силы организма» никого не оставил равнодушным. Суждения собравшихся ученых и практиков медицины были популярными. Академик Филипп Васильевич Овсянников назвал открытие Ильи Ильича «новой эрой в деле исследования патологических процессов». Его оппонент, известный практикующий врач и публицист В.О.Португалов, призывал коллег не торопиться с окончательными суждениями, подождать, пока Мечников «сделает известным свое открытие путем печати и когда оно будет проверено другими компетентными учеными».

Однако «компетентные ученые» встретили в штыки фагоцитарную теорию. Ожесточенная борьба за нее растянулась на долгие двадцать пять лет...

Это были трудные годы. Тоскуя по России, Мечников еще раз попытался предложить себя отечеству. В 1886 году он возглавил первую в России пастеровскую бактериологическую станцию, основанную в Одессе. Все свои знания и огромный опыт экспериментатора ученый направляет на борьбу с бешенством, холерой, вредителями сельского хозяйства и сибирской язвой, козлившей рогатый скот. Но вновь (уже в который раз!) становится объектом травли. С тяжелым сердцем, теперь уже навсегда, он покидает неприветливую родину и уезжает по приглашению Пастера в Париж. В Пастеровском институте он получает научную лабораторию, а после

смерти Луи Пастера в 1895 году совместно с доктором Эмилем Ру становится одним из руководителей всемирно известного института микробиологии.

За короткий срок он создает в Пастеровском институте знаменитую русскую школу микробиологов. Иван Михайлович Сеченов в одном из писем, восхищаясь успехами питомцев Мечникова, с грустью констатирует: «...А здесь (в России — С.А.) доктор норовят состряпать диссертацию, не умея вымыть чашки, а, состряпав таковую, исчезают, дабы добывать деньги. Все здешние медицинские светила понастроили себе дома в сотни тысяч и страшно деморализуют молодежь. Хотелось бы спасти от такой деморализации хоть несколько единиц — авось на старости лет удастся образовать хоть маленькое ядро».

В 1908 году Мечников, совместно с немецким иммунологом Паулем Эрлихом, стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине за работы по теории иммунитета. Весть эту Илья Ильич встретил на редкость спокойно. По природной скромности он искренне считал, что Нобелевский комитет ошибся адресатом.

После окончания торжеств утомленный, но довольный лауреат вместе с Ольгой Николаевной отправляются в Россию, по которой оба давно соскучились. Они посещают Петербург, Москву и Ясную Поляну. Похоже, что именно к Толстому в Ясную По-





Л.Н.Толстой и И.И.Мечников  
в Ясной Поляне

ляну больше всего стремился Илья Ильич, так как, несмотря на радушный прием в обеих столицах, долго там не задерживался.

У двух этих великих людей изначально сложились непростые отношения.

Толстого злили работы Мечникова по старости и долголетию. 18 июля 1904 года Лев Николаевич с предельной откровенностью записал в своем дневнике: «Мечников придумывает, как посредством вырезания кишки, ковыряния в заднице обезвредить старость и смерть. Точно без него и до него никто не думал этого <...> Думали и не такие дети по мысли, как вы, а величайшие умы мира, и решали и реш[или] вопрос о том, как обезвредить старость и смерть, только решали этот вопрос умно, а не так, как вы: искали ответа на вопрос не в заднице, а в духовном существе человека».

Илью Ильича в свою очередь возмущали рассуждения титана русской литературы о роли науки и месте ученых в обществе.

«Толстой, ратуя за «гармоничное развитие», — пишет он, — требует, чтобы все люди, в том числе и ученые, восемь часов в сутки отдавали физическому труду, а умственному лишь четыре часа. Писатель уверяет, что знает людей науки, проводящих по десять часов ежедневно в полной праздности. Что ж, такие субъекты известны и было бы очень желательно, чтобы они даже и четырех часов в день не посвящали умственному труду, а занимались бы исключительно физическим. Беда только в том, что такие люди всегда останутся глухи к проповедям гр. Толстого и что их совесть вообще ничем расшевелить невозможно... Нет, истинные ученые работают, не покладая рук».



И вот теперь, считал Илья Ильич, настал подходящий момент побеседовать с глазу на глаз и выяснить позиции. Встреча состоялась 30 мая 1909 года. К сожалению, духовной близости она им не принесла. Каждый, уважая талант и значимость собеседника, остался при своих суждениях.

Лев Николаевич после отъезда Мечникова иронизировал:

— Он милый, простой человек, но как бывает у людей слабость — другой выпивает, — так и он со своей наукой... Как вы думаете, сколько ученые насчитали разных видов мух? Семь тысяч! Ну, где же тут найти время для духовных вопросов!..

Свое отношение к путаной философии графа Илья Ильич высказал предельно четко:

— Ну какой же Толстой философ! Как художнику ему нет равного. А философ... Нет, какой же он философ!..

...Грянувшая Первая мировая война смешала все. Пастеровский институт подчинили военному ведомству. Обезьян, с большим трудом приобретенных для опытов, ввиду ожидаемой осады Парижа и недостатка пищи, умертвили. Наукой заниматься стало невозможно. Илья Ильич, свято веривший в европейскую культуру, не мог понять, почему цивилизованные государства не в состоянии выяснить отношения без кровопролития. Чтобы заглушить отчаяние, он пишет книгу о корифеях медицины — Пастере, Кохе, Листере.

У Мечникова стало сдавать сердце, приступы стенокардии становились все более продолжительными.

Как назло, июль 1916 года в Париже выдался жарким. Тяжелобольного Илью Ильича переселили в бывшую квартиру Луи Пастера. Там прохладно, тихо и уютно. Растроганный Илья Ильич говорил близким: «Смотрите, как жизнь моя связана с Пастеровским институтом! Долгие годы работал я в нем, провел в нем свою болезнь... Чтобы окончательно закрепить связь, надо бы сжечь мое тело в печи, где сжигают опытных животных, и сохранить мой пепел в каком-нибудь сосуде в одном из шкафов библиотеки». Эмиль Ру попытался отшутиться, но Илья Ильич не шутил. Позже он настойчиво повторил это свое решение жене.

Скончался неутомимый исследователь 15 июля 1916 года. Согласно его завещанию, гражданская панихида прошла без речей и почестей, тело сожгли, а урну с прахом установили в библиотеке Института микробиологии имени Луи Пастера... ■



Урна  
с прахом  
И.И. Меч-  
никова



Георгий Блюмин, профессор культурологии

# ХОЗЯЙКА



**Великий князь Владимир Мономах основал город Владимир, его сын Юрий Долгорукий — Москву, а другой сын, Ярополк, — город Ярополец на реке Ламе. Именно в этом месте сейчас стоит дворец Гончаровых, хозяйкой которого в XIX веке была Наталья Ивановна Гончарова**

**И**стория здешних Гончаровых берет начало в XVII веке — с гетмана Правобережной Украины Петра Дорофеевича Дорошенко, который приходится жене Пушкина Наталье Николаевне прямым прапрапрадедом.

Гетман Петр Дорошенко вслед за Богданом Хмельницким перешел на сторону Москвы в 1684 году. Тогда же Ярополец был пожалован ему правительницей Софьей, сестрой Петра Первого. Позже обширное Ярополецкое имение с лесами, лугами, угодьями, селом и деревнями на правом берегу реки Ламы унаследовали сыновья гетмана — Александр и Петр.

Ярополецкую усадьбу, которая дошла до наших дней, выстроил в конце XVIII века Александр Артемьевич Загряжский, за которого вышла замуж дочь Александра Дорошенко, Екатерина. Он был богатым сановником, состоял в родстве с фаворитом Екатерины II Потемкиным. Проект усадьбы с дворцом, церковью, дворовыми и парковыми зданиями, по мнению ряда исследователей, принадлежит самому Растрелли. Замеча-



тельные художественные достоинства дворца позволяют отнести его к числу лучших усадебных построек своего времени. Двухэтажное здание со сводчатыми подвалами, состоящее из главного корпуса и двух флигелей, объединенных крытыми галереями, напоминает дом Пашкова в Москве. Изысканна и нарядна его архитектура, великолепен наружный декор, построенный на сопоставлении белокаменных и лепных деталей с темно-красным фоном неоштукатуренных кирпичных стен.

Позже один из сыновей четы Загряжских, офицер гвардейского полка Иван Александрович, служивший в Петербурге, поселил в имении жену с тремя детьми. Иван Загряжский славился среди однополчан «необузданными выходками». Когда их полк стоял в Дерпте, он не преминул влюбиться в тамошнюю красавицу баронессу Ульрику Поссе, обвенчался с ней (при живой-то жене!) и увез ее, уже беременную, в Ярополец.

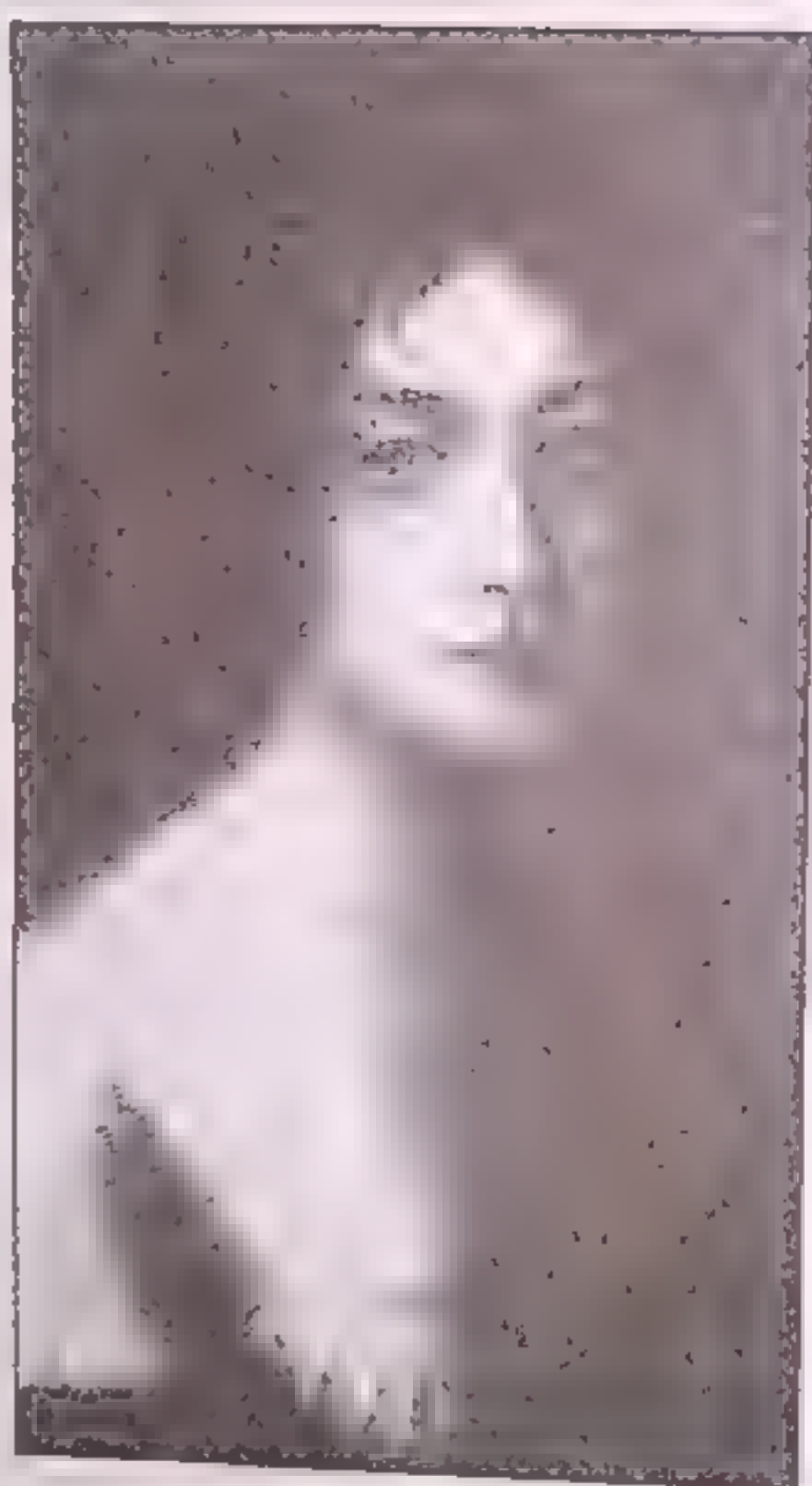
Впрочем, такие истории не были редкостью в России. Вспомним поэта Афанасия Фета, мать которого, Шарлота Фет, была привезена из-за границы орловским помещиком Шеншиным. Или другого поэта, Петра Андреевича Вяземского, матерью которого была ирландка О'Рейли...

Авторы книги «Пушкин в Яропольце» И.Ободовская и Н.Дементьев так рассказывают о прибытии Ивана Загряжского из Дерпта в Ярополец: «И вот туда-то, к первой жене, и привез из Дерпта Загряжский красавицу Ульрику и представил обманутую жену законной супруге. Последовала душераздирающая сцена. Загряжский тут же приказал перепрячь лошадей и ускакал в Москву! Александра Степановна, которая была много старше, оказалась женщиной великодушной (Загряжский, очевидно, знал, что делал), она поняла всю глубину трагедии Ульрики и приняла ее и родившуюся вскоре дочь Наталью в свою семью».



И.А. Загряжский





Н.И.Загряжская,  
в замужестве  
Гончарова

Дочь Наталья — это и есть Наталья Ивановна Гончарова, будущая теща Пушкина. Ей было всего шесть лет, когда умерла мать, но девочка навсегда сохранила память о поразительной красоте матери. В семейных преданиях остался рассказ о петербургском происшествии, подтверждающий этот факт.

Когда в одной из комнат Зимнего дворца начался пожар, дежурный офицер вынес из нее только одну миниатюру в черепаховой рамке. Когда его спросили, почему из множества драгоценностей он решил спасти именно этот предмет, офицер ответил: «Да вы взгляните хорошенько, и тогда поймете, что невозможно было оставить изображение такой редкой красавицы в добычу огню!».

Родня Загряжских, пользовавшаяся влиянием при дворе, предприняла все усилия, чтобы узаконить рождение Натальи. Она получила фамилию отца с сохранением наследственных прав, императрица Елизавета Алексеевна приняла ее в штат своих фрейлин. Юная Наталья Ивановна стала блистать при дворе. Красота, унаследованная ею от матери, привлекла внимание кавалергарда А.Я.Охотникова, могущественного фаворита Елизаветы Алексеевны. Наталью Ивановну спешно выдали замуж за Николая Афанасьевича Гончарова.

Николай Афанасьевич был наследником богатых калужских купцов Гончаровых, получивших дворянство. Бумага, производившаяся в их имении Полотняный Завод, слыла лучшей в России (на ней, кстати, писал Пушкин), а гончаровское парусное полотно покупали даже англичане. Основатель династии Афанасий Абрамович Гончаров умел считать деньги, его сын Николай удесятирил семейные капиталы. А вот следующий наследник, Афанасий Николаевич, отец Николая Афанасьевича, уродился не в деда и не в отца. Это был безумный расточитель. К концу своей жизни он умудрился наделать долгов на полтора миллиона рублей. Муж Натальи Иванов-



ны с трудом спровадил отца за границу и в несколько лет поправил положение. Но возвратившийся «дедушка-свинья», как называл его Пушкин, отстранил Николая Афанасьевича от управления семейным имуществом и продолжил прежнюю разгульную жизнь.

В 1814 году после падения с лошади у Николая Афанасьевича стали проявляться признаки душевной болезни, которые со временем усугублялись. Видимо, сказалась и плохая наследственность: расстройством ума страдала его мать. Наталье Ивановне было 29 лет, когда на ее плечи легла забота и о больном муже, и о шестерых детях — троих сыновьях и троих дочерях.

Сыновья уехали служить в Петербург. Старшие дочери жили в Полотняном Заводе, а младшая, Наталья Николаевна, — с матерью в Москве, в доме на Никитской улице. В 1832 году Афанасий Николаевич Гончаров умер, и Наталья Ивановна переселилась в Ярополец. Но прежде случилось большое событие в жизни Гончаровых: в их семью вошел первый поэт России.

А.С.Пушкин впервые увидел Наталью Гончарову на балу в московском Благородном собрании в 1828 году. Эту встречу описал В.В.Вересаев: «Среди московских красавиц она сразу выдвинулась на первое место, рядом с блестящей Алябьевой. В Алябьевой видели олицетворение красоты классической, в Гончаровой — красоты романтической... Она была в белом воздушном платье, с золотым обручем на голове. Пушкин был ей представлен и тогда же сказал, что участь его будет навеки связана с нею» Сам поэт говорил: «Я влюблен, я очарован, я совсем огончарован».

Наталью Ивановну не обрадовало сватовство поэта к ее дочери. Она высказывала сомнения в политической благонадежности Пушкина, объявила невесту бесприданницей, вынудив влюбленного поэта самому позаботиться о приданом. Осенью 1830 года



Въездные ворота  
в усадьбу



Башня  
усадебной ограды



из родового имения Болдино поэт привез будущей теще деньги, а мировой литературе — ее лучшие страницы... А за год до этого он отправился на Кавказ в надежде рассеяться, отвлечься, забыться.

*Скажите: в странствиях умрет ли  
страсть моя?*

*Забуду ль гордую, мучительную деву,  
Или к ее ногам, ее младому гневу,  
Как дань привычную, любовь я принесу?..*



*Н.И.Гончарова  
в старости*

Кто знает, продолжи Наталья Ивановна упорствовать в нежелании видеть поэта своим зятем, возможно, это пошло бы на благо и русской литературе, и самому поэту. Но государь Николай Павлович благосклонно отнесся к его женитьбе на Гончаровой, видя в ней возможность связать, наконец, крылья свободолюбивому гению. Свадьба состоялась в Москве в феврале 1831 года. За неполных шесть лет совместной жизни у Александра Сергеевича и Натальи Николаевны родилось четверо детей. Молодая семья не получила от родных ни имений, ни капиталов. Наоборот, все требовали денег от Пушкина — и новообетенная родня, и собственные отец, мать, брат и сестра. Афанасий Николаевич Гончаров, даря бриллианты любовницам, не выделил ни рубля любимой внучке Ташеньке. «Дедушка-свинья» еще и надеялся, что Пушкин похлопочет перед правительством о предоставлении ему пособия для погашения долгов. Самому же поэту он передал в собственность хранящуюся у него в Полотняном Заводе огромную статую Екатерины II — «Медную бабушку», как называл ее Пушкин.

Статую эту доставили из Германии для установки в гончаровском имении еще при Афанасии Абрамовиче в память о посещении имения императрицей. Но монумент нашли неудачным, и он пылился у дедушки в подвалах. Пушкин действительно вступил в



привез  
ратуре  
того он  
еяться,  
оя?  
зу,  
несу?..  
вановна  
эта сво-  
на благо  
у. Но го-  
онно от-  
, видя в  
крылья  
состоя-  
т. За не-  
у Алек-  
олаевны  
семья не  
капита-  
от Пуш-  
обствен-  
асий Ни-  
ы любов-  
ой внучке  
надеял-  
равитель-  
обия для  
ту он пе-  
я у него в  
ую Екате-  
азывал ее

переговоры с министрами о покупке статуи, но сумма, предложенная за нее, оказалась смехотворной, и статуя так и осталась лежать в подвале. Но на этом судьба «Медной бабушки» не закончилась. Уже после смерти поэта ее установили в городе Екатеринославе, а во время Великой Отечественной войны немцы вывезли ее в Германию на переплавку...

Наталья Ивановна Гончарова скончалась скоропостижно во время поездки на богомолье в Иосифо-Волоцкий монастырь в 1848 году, пережив своего гениального зятя на 11 лет. Там же она и похоронена. А наследники рода Гончаровых владели Яропольцом вплоть до 1917 года.

Каждый год во дворце Гончаровых отмечается Пушкинский праздник поэзии. Поэт побывал тут дважды: в 1833 году по дороге в Болдино и в 1834 году по дороге из Болдино. О Наталье Ивановне он писал жене с дороги: «Она живет очень уединенно и тихо в своем разоренном дворце и разводит огороды над прахом твоего прадедушки Дорошенко, к которому ходил я на поклонение... Я нашел в доме старую библиотеку, и Наталья Ивановна позволила мне выбрать нужные книги. Я отобрал их десятка три, которые к нам и придут с варением и наливками. Таким образом, набег мой на Ярополець был вовсе не напрасен...»

В доме сохранилась пушкинская комната с малахитово-зелеными колоннами. Хорошо в летний полдень прогуляться вдоль реки Ламы по пушкинской аллее, войти в парк и постоять перед роскошной лиственницей, которая помнит Пушкина...



Часовня  
над могилой гетмана  
П.Д.Дорошенко





## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)								а/я	
дом					корпус		квартира		
фамилия					имя				
отчество					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
002 "Господин Р. и Я" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 15px; vertical-align: middle;"></span>					003 "Кодекс здоровья" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 15px; vertical-align: middle;"></span>				
"Будь здоров!" _____									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст" _____									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

В «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

В «АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Квитанция

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ  
Ответы

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. C | 4. C | 7. B |
| 2. D | 5. D | 8. B |
| 3. A | 6. C | 9. A |





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2007 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №4-7, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-8 за 2007г.

и «60 лет — не возраст» за 2001-2007 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-8 за 2007г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2007 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>											
пв		место		ли-тер		на журнал		<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп.		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп.						
на 2007 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия инициалы)											

**В следующем номере:**

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА  
КАК СПАСТИ СУСТАВЫ?  
МИКРОБ КРАСИВЫЙ, НО ОПАСНЫЙ  
БАКЛАЖАНЫ И ФИЗАЛИС  
НЕ СПЕШИТЕ ОТСТРАНЯТЬСЯ ОТ ДЕТЕЙ!

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 07.07.07. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 91 200 экз. Заказ № 224

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page — [www.tverprk.ru](http://www.tverprk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverprk.ru](mailto:sales@tverprk.ru)





# Секреты Шарика

Фотопленка 35

КАРТОЧКА

10 11 12

11

11 11 11

11 11 11

11 11 11

11 11 11



# БИДЬ 3-07/ здоровья



Имение Гончаровых в Яропольце относят к числу лучших усадебных построек своего времени. Главный корпус, соединенный с флигелями крытыми галереями, напоминает дом Пашкова в Москве. Изысканно и нарядно здание, построенное в конце XVIII века по проекту самого Растрелли.



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№11  
2007

100 страниц о самом главном

Чудо  
материнства

Яблоч

и

Природные  
гормоны

ISSN 1682-4237



8 771682 423005

07011





Заканчивается подписка на I полугодие 2008 года.  
На журнал «**Будь здоров!**» и родственное ему издание  
для пенсионеров «**60 лет — не возраст**» можно  
подписаться по одному из двух каталогов —

«**Пресса России**» и «**Почта России**».

Собираясь на почту, возьмите с собой этот журнал —  
он поможет вам найти оба каталога, сравнить цены  
и выбрать подходящий индекс.



Каталог «Пресса России»,  
том 1 (зеленый)

Москва — стр. 346  
для регионов — стр. 297

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(12 месяцев) — 44785

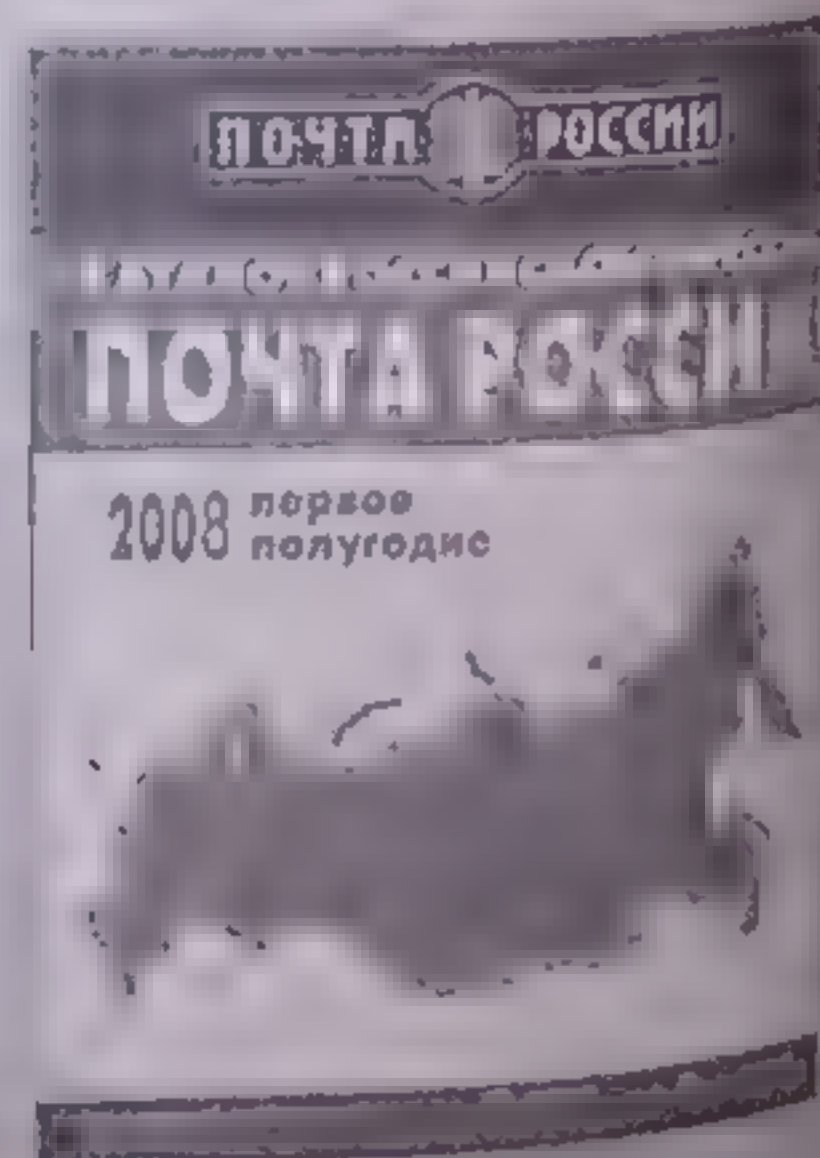
Каталог «Почта России»  
(сине-красно-белый)

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 99555

Москва — стр. 272

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 99556

Москва — стр. 180



Москвичи могут подписаться в редакции  
ежедневно, кроме воскресенья и понедельника  
(11.00–18.00, перерыв с 14.00 до 14.30)

Цены в редакции (без доставки):

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 90 руб.

«60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 83 руб.

Комплект («БЗ!» + «60 лет»): на 6 месяцев — 161 руб.,  
на 12 месяцев — 295 руб.

**БУДЬ  
ЗДОРОВ!**

Ежемесячно  
№ 11 (173)  
Основан  
Выходит

Издатель  
«Шенкман»

Журнал с  
Стивом

Директор  
Борис Ш

Главный  
Вера Ша

Редакция  
Виктор  
Борис Б  
Нина Са  
Татьяна  
Дмитрий  
Галина

Обозрев  
Татьяна  
Валенти

Редактор  
Татьяна  
Александр

Отдел ре  
Татьяна  
Сыром

Верстка  
Полина

Рисунки  
Адольт

Фото ма  
Татьяна

Адрес р  
Москва  
Судеб  
страниц  
Телефо  
(495) 7

Электр  
budzdor

© «Будь



# БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал  
№ 11 (173), ноябрь, 2007 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Дмитрий Сумароков  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полины Соткиной

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:  
Татьяны Яковлевой

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsl.ru](mailto:budzdorov@msk.tsl.ru)

© «Будь здоров!», 2007 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Тамара Кислицына</b> Генеральная уборка .....	4
<b>Александр Очерет</b> Доктор, меня скрутило! .....	10
<b>Валентина Ефимова</b> Аутоантитела-предсказатели .....	14
<b>Дмитрий Макунин</b> Хватает ли вам витаминов? .....	21
<b>Нина Самохина</b> Природные гормоны .....	24
<b>Валентина Ефимова</b> Роды вместо лекарств? .....	34
<b>Татьяна Яковлева</b> Мужская тема .....	39
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	47
Эхо наших публикаций .....	52
<b>Нина Орлова</b> Как помочь пересохшей коже .....	53
Фотоконкурс «Будь здоров!» .....	59
<b>Вера Козлова</b> Грейпфрутовые семена здоровья .....	60
<b>Татьяна Яковлева</b> Яблочный уксус: рецепты и способы лечения .....	66
Коэффициент эрудиции .....	73
<b>Анна Николаева</b> Дневник — мое второе Я .....	74
<b>Вера Шабельникова</b> 20 минут для красоты и здоровья .....	78
Без подробностей .....	84
<b>Георгий Блюмин</b> Монрепо — «мое отдохновение» .....	86



## Друзья!

Приобрести капитал здоровья можно двумя способами — получить в наследство от родителей или накопить самостоятельно. Второй путь требует от человека усилий, но он более надежен, ведь даже богатое наследство можно быстро промотать, если не заботиться об упрочении капитала.

Уверена, что среди читателей журнала «Будь здоров!» нет тех, кто небрежно относится к своему здоровью. Наша с вами позиция не изменилась за 14 лет существования журнала: здоровье человека зависит прежде всего от него самого. Существует масса примеров, когда люди, казавшиеся врачам неизлечимыми больными, ставили себя на ноги — в прямом и переносном смысле.

Это не значит, что медицинскими знаниями можно пренебрегать. Наоборот, надо быть в курсе новейшей медицины, хорошо знать свой организм, быть образованным и наблюдательным человеком. А для этого необходим постоянный источник информации.

На поиск полезной информации и направлены наши усилия. Авторы журнала «Будь здоров!» и приложения к нему «60 лет — не возраст» и впредь будут знакомить своих читателей с разнообразными методами оздоровления, народными рецептами, врачебными рекомендациями, новейшими исследованиями медицины и диетологии, успешным опытом исцеления, мнениями врачей, ученых, целителей, психологов. Автором наших журналов может стать каждый, кому удалось справиться со своим недугом.

Наши издания можно купить в киосках периодической печати. Но лучше подписаться — это более надежно, поскольку в киосках наши журналы не задерживаются.

Собираясь на почту, возьмите с собой этот журнал. На обороте обложки напечатаны изображения двух каталогов, в которые включены наши издания, — «Пресса России» и «Почта России». Найдите их, сравните условия подписки и выберите тот вариант, который вас больше устраивает.

1. По каталогу «Пресса России» можно подписаться не только на «Будь здоров!», но и на комплект: «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (на полгода и на год). Для тех, кто хочет читать оба жур-



нала, этот вариант предпочтительнее, поскольку он обойдется дешевле. Участники ВОВ и инвалиды I и II групп имеют право на льготную подписку.

2. Те, кто пользуется Интернетом, могут оформить подписку на сайтах [www.aks.ru](http://www.aks.ru) и [www.setbook.ru](http://www.setbook.ru). В этом случае журналы будут доставлять заказной бандеролью.

3. Для москвичей предусмотрена возможность подписаться в редакции. В этом случае надо получить у нас квитанцию, вписать в нее свои данные (включая телефон), название журнала («Будь здоров!», «60 лет — не возраст», комплект «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст») и стоимость подписки. Заполненная квитанция оплачивается в любом отделении Сбербанка. Можно воспользоваться квитанцией, помещенной в журнале на стр. 93-94. Все реквизиты в нее уже внесены.

Стоимость подписки в редакции существенно ниже, чем на почте, но за журналами надо будет приезжать к нам (ул. Сущевский вал, д. 5, стр. 15, тел.: 710-72-61).

#### Стоимость подписки в редакции

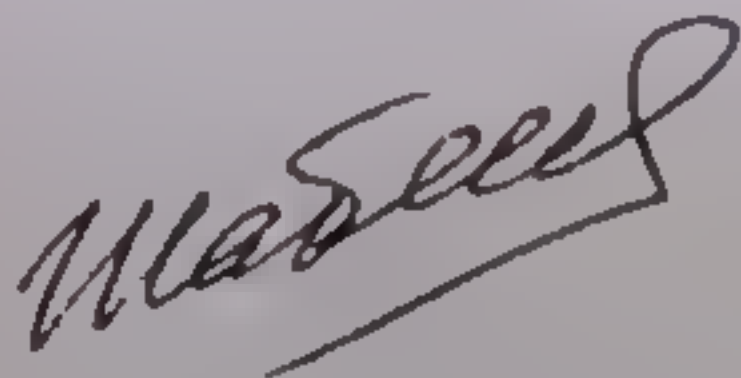
«Будь здоров!»	90 рублей
«60 лет — не возраст»	83 рубля
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»	
полугодовой комплект	161 рубль
годовой комплект	295 рублей

Журналы и книги, выпущенные в прошлые годы, можно приобрести в редакции или заказать. На стр. 92-95 помещена информация о том, как это сделать, бланк заказа и квитанция. Справки можно получить по телефону 701-15-08.

Не пропустите сроки подписки! На почте она заканчивается 30 ноября, в редакции — 15 декабря.

Читайте наши журналы и умножайте свой самый ценный капитал — здоровье.

Главный редактор



Вера Шабельникова



# Генеральная уборка

«Зашлакованность» и «очищение организма» — понятия, не имеющие отношения к научной медицине. Большинство врачей воспринимают тотальное «очищение организма», мягко говоря, с сомнением. Но сторонники таких процедур утверждают, что именно они помогают им поддерживать здоровье. Такого мнения придерживается и наша читательница Тамара Кислицына



Фото Елены Носковой

Долгое время я лечила свои суставы в основном лекарствами и процедурами. Боли отступали, но потом возвращались вновь. И так из года в год. Со временем начались проблемы с сердцем и сосудами, и я уже почти свыклась с мыслью о предстоящей инвалидности...



## Опыт поколений

Однажды в санаторий, где я проходила очередной курс лечения, приехала с лекциями Надежда Семенова. Мне это имя ни о чем не говорило, но из разговоров я поняла, что многие знакомы с ее системой очищения организма. Меня это заинтересовало. Правда, соседка охладила мой пыл: «Да это для тех, у кого печень не в порядке или желудок. А ты что, кости собралась чистить?»

И все-таки любопытство взяло верх, и я пошла на лекцию. А потом и на вторую, и на третью... Так начался мой путь к оздоровлению и, я бы сказала, к обновлению организма.

На первой же лекции Семенову кто-то спросил:

— В чем отличие вашей системы от других оздоровительных методик? Что нового придумали вы?

— Разочарую, — ответила тогда Надежда Алексеевна. — Ровным счетом ничего. Просто я более десяти лет изучала и испытывала на себе опыт диетологов, целителей, ученых, травников, таких как Уокер, Шелтон, Стрельникова, Гилмор, Куренной... Пользуясь их методиками, отбирала по крупицам наиболее приемлемые варианты, проверяла их эффективность, записывала результаты. Вследствие всех этих экспериментов и выстроилась моя оздоровительная программа.

Как выяснилось, у Семеновой нет медицинского образования. По специальности она инженер-пищевик. А изучать специальную литературу ее заставили серьезные проблемы со здоровьем. Когда-то с помощью своей методики Семенова сумела победить тяжелейший ревматизм, сердечную патологию. После этого она еще и в марафонах участвовала! Я вспомнила ироничное замечание соседки: «Ты что, кости собралась чистить?» Семенова на лекциях нам объяснила, что прежде всего надо «вымыть» себя изнутри, только после этого можно вылечить

**Внимание!**

Любые, даже, казалось бы, самые безобидные процедуры могут нанести вред, если у вас к ним есть противопоказания. Поэтому, прежде чем приступать к очищению организма, нужно посоветоваться с врачом и при необходимости пройти обследование: сдать анализ мочи и крови (общий и биохимию); исследовать микрофлору кишечника; сделать УЗИ печени, желчного пузыря, почек и надпочечников; колоноскопию кишечника. Кстати, такое профилактическое обследование людям старше 50 лет надо проходить регулярно.



болезнь. А я, усердствуя в лечении, даже не обращала внимания на то, что кишечник у меня ленивый, работает неохотно. Как оказалось, корень моих бед скрывался именно в этом.

«Клетки нашего организма постоянно обновляются, — объясняла Надежда Алексеевна. — И если вы возьметесь за очищение по моей схеме, новое поколение ваших клеток будет здоровым. Следовательно, ваша кропотливая работа над своим здоровьем приведет к тому, что у вас не останется ни одной клетки того, прежнего, больного человека».

Тогда, в начале 90-х, мы добросовестно прослушали все лекции Семеновой, посетили ее семинары и разъехались по домам. Не знаю как другие, а я сразу начала действовать. Привела в порядок все записи лекций, досконально их изучила и пришла к выводу, что рецепты Семеновой действительно не являются открытиями, они рождены вековой народной практикой или основаны на опыте известных натуропатов. Просто она их тщательно рассортировала, разложив все по полочкам, и выстроила в четкую систему, включающую семь этапов.

### Программа очищения

Первый этап — очищение кишечника. Заметьте, что все специалисты, не только Семенова, советуют начинать именно с кишечника. Потому что сначала надо, условно говоря, освободи-

тить путь для выхода вредных веществ. Иначе токсины из кишечника будут по-прежнему поступать в кровь и тогда манипуляции по очищению других органов становятся бесполезными.

Как проводится очищение кишечника? В кружку Эсмарха надо налить 2 литра теплой кипяченой воды и добавить 2 ст. ложки свежего лимонного сока. Затем конец трубки смазывается растительным маслом — можно приступить к процедуре. Положение — на локтях и коленях. Дыхание ртом, живот расслаблен. После вливания хорошо бы лечь на спину, приподнять ноги и так полежать несколько минут, массируя живот по часовой стрелке.

Если в первый день весь объем жидкости не войдет сразу, можно провести процедуру в два этапа. Лучшее время для клизмы — с 5 до 7 часов утра. А график такой: первая неделя — ежедневно, вторая неделя — через день, третья — через два дня, четвертая — через три дня, пятая — раз в неделю. На этом первый этап программы заканчивается, но очищение кишечника следует повторять через каждые две-три недели.

Промывая таким образом кишечник, мы заставляем усерднее работать толстую кишку, мышцы которой стали вялыми. Для того чтобы дефекация стала естественной и регулярной, приступая к курсу клизм, необходимо вводить в свой рацион каши на воде — любые, кроме

манно  
ела на  
с вече  
мывал  
почит  
когда  
тельн  
слизи

У  
новой  
вопро  
прим  
ся ли  
кише

«О  
флор  
ется,  
сеевн  
кишк  
мов.

верхн  
300 к  
футб  
омыв  
часть  
воды  
водо  
мерн  
кото  
тов д  
лезн  
Это  
руша

В  
щен  
микр  
усугу  
зити  
трак  
ние  
съем  
чесн  
часа



манной. Я, например, поначалу ела на завтрак перловую кашу — с вечера замачивала, утром промывала и варила. Сейчас предпочитаю гречку и овсянку. И никогда не прибегайте к слабительным — это путь к иссушению слизистой кишки и трещинам.

У многих слушателей Семеновой возникал естественный вопрос: не опасно ли так часто применять клизмы, не нарушится ли в результате микрофлора кишечника?

«Опыт показывает, что микрофлора, наоборот, восстанавливается, — ответила Надежда Алексеевна. — В здоровой толстой кишке 240 видов микроорганизмов. Площадь всасывающей поверхности слизистой всей кишки 300 квадратных метров — почти футбольное поле! Вода клизмы омывает только нисходящую часть толстой кишки. Так что выводы о вреде очистки кишечника водой с соком лимона неправомерны. А вот использование некоторых лекарственных препаратов действительно убивает полезную микрофлору кишечника. Это вызывает дисбактериоз, нарушая обмен веществ».

Второй этап как раз и посвящен борьбе с болезнетворными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желудочно-кишечном тракте. Закончив клизмы, в течение одной-двух недель полезно съедать за час до завтрака зубок чеснока и еще один — через два часа после ужина.

Очищая желудочно-кишечный тракт от опасных «обитателей», стоит позаботиться об оптимальных условиях для переработки пищи. Через полчаса после еды надо накапать в столовую ложку воды три капли яблочного уксуса и выпить. А для улучшения всасывающей способности слизистой желудка хорошо использовать овсяный настой. Засыпать в термос 2 ст. ложки перемолотого овса, залить 0,5 литра кипятка, настаивать 3-4 часа и пить в течение дня между приемами пищи.

Третий этап — очищение печени. Подготовка к этому шагу начинается за неделю, в течение которой следует придерживаться вегетарианского питания и следить за регулярным опорожнением кишечника. Затем можно приступать к процессу очистки, который длится трое суток.

Три дня подряд надо делать клизму утром натощак. Все дни питаться свежесжатым яблочным соком в любом количестве. На третий день вечером провести процедуру очищения по следующей схеме.

Взять рюмку, 200 мл лимонного сока и 200 мл оливкового масла, грелку с кипятком (обмотать ее полотенцем так, чтобы не обжигала).

Налить в рюмку 3 ст. ложки воды, пометить уровень, затем налить туда же еще 3 ст. ложки воды и вновь пометить ее уровень. Теперь воду можно вылить — посуда готова к использованию.



В 19 часов, когда, согласно суточному биоритму, наступает самое благоприятное время для печени, надо лечь так, чтобы грелка была у правого подреберья. Затем налить в рюмку до нижней отметки лимонный сок и осторожно добавить до верхней отметки оливковое масло. Выпить этот коктейль и, не меняя положения, можно почитать интересную книгу или посмотреть телевизор. Пить такой коктейль каждые 15 минут, пока сок и масло не кончатся. Все это время следить, чтобы грелка не остывала. Когда коктейль закончится, нужно полежать с грелкой часа два-три, не меняя положения, можно даже заснуть.

На следующее утро, когда сработает кишечник, пойдут зеленые «камни» (на самом деле это билирубиновые конкременты), холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Не пугайтесь: вы от них уже избавились. Теперь нужно сделать очистительную клизму и легко позавтракать: сок, каша, фрукты. Третий этап завершился.

В будущем такую очистку надо повторять сначала раз в две недели, потом раз в месяц, а затем раз в год. Это будет поддерживать печень в оптимальном состоянии.

*Четвертый этап* — очищение суставов. Для этого понадобится отвар лаврового листа (5 г лаврового листа кипятить 5 минут в 300 мл воды, 3-4 часа настаи-

вать в термосе). Пить отвар надо маленькими глотками в течение 12 часов. Процедура проводится три дня подряд. В первый год курс надо повторить четырежды — раз в квартал. В последующие годы — раз в год. В дни лечения следует придерживаться вегетарианского питания.

*Пятый этап* — очистка почек. Процедуру лучше всего проводить в арбузный сезон, питаясь только арбузами и черным хлебом в течение недели. Причем необходимо одновременно принимать теплую ванну и есть арбуз. Через три недели «арбузную диету» стоит повторить.

Есть еще один способ очистки почек. Для него потребуются 20-25 г пихтового масла и сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай, залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе.

Теперь действовать так. Неделю сидеть на вегетарианской диете и пить приготовленный настой с медом три раза в день за 30 минут до еды по 150 мл. А начиная с седьмого дня, пить в течение пяти дней этот же настой, но вместо меда добавлять в каждую порцию 5 капель пихтового масла. Тщательно размешав, пить настой через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Результаты определяются по значительно помутневшей моче.

*Шестой этап* — очищение лимфы. Этот этап длится три дня



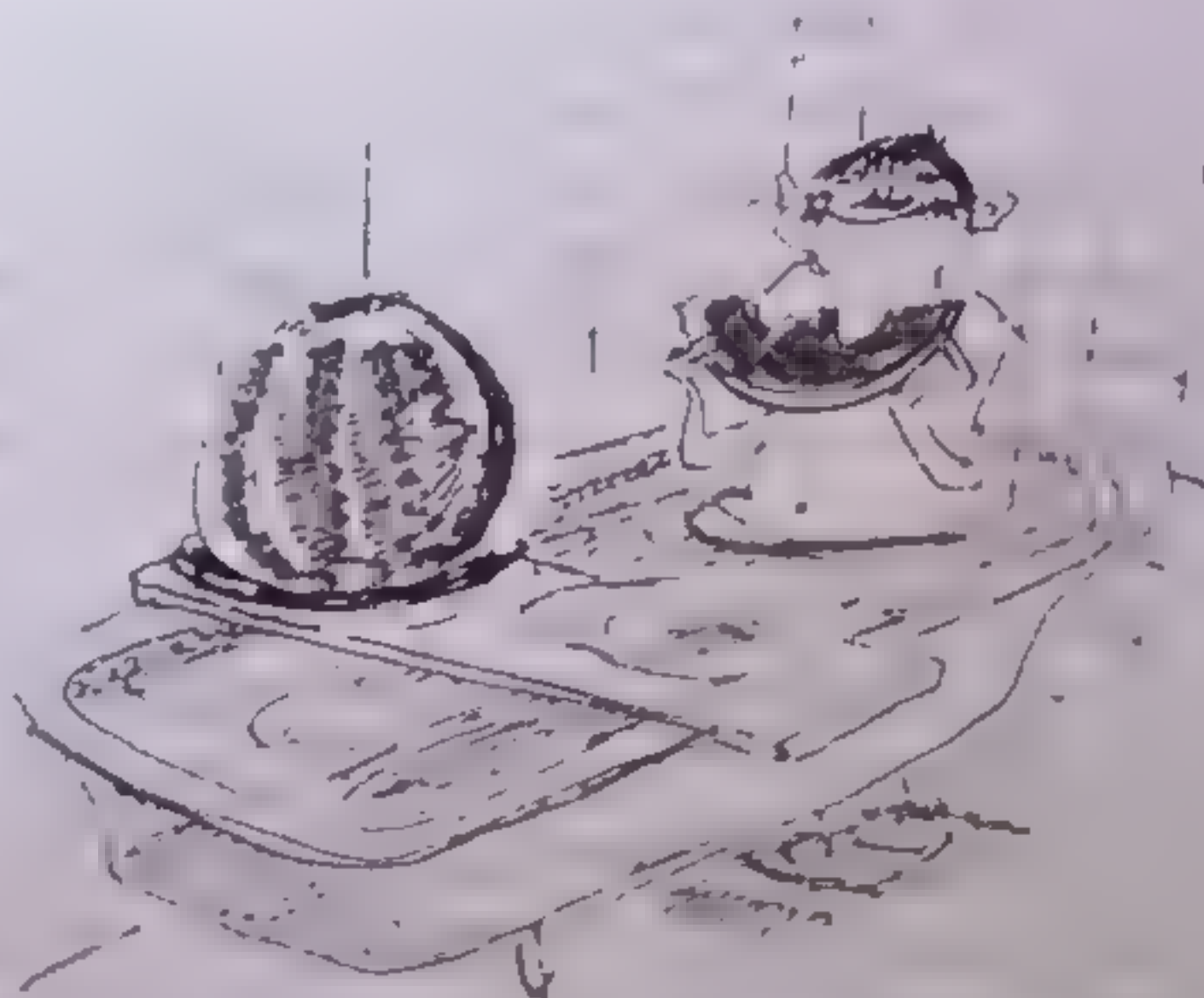
подряд, в течение которых нельзя ничего употреблять в пищу, кроме смеси соков с талой водой. Надо составить смесь из 900 мл апельсинового сока, 900 мл сока грейпфрута, 200 мл лимонного сока и 2 л талой воды (можно использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна). Это доза на один день. Через каждые 30 минут в течение дня выпивайте по 100 мл приготовленной смеси. Кроме того, все три дня обязательна клизма с утра и посещение парной или сауны. Можно вместо похода в баню принять ванну, но обязательно добиться обильного потоотделения.

Этот комплекс рекомендуется проводить в первый год ежеквартально, далее — раз в год.

**Седьмой этап** — очищение сосудов. Для этого в 2-литровый термос надо насыпать 1 стакан семян укропа, 2 ст. ложки измельченного корня валерианы, налить 2 стакана меда и залить доверху крутым кипятком. Через сутки настой будет готов к употреблению. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды 4 раза в день до тех пор, пока настой не

закончится. Перерыв четыре недели, затем курс повторить.

Я прошла все семь этапов. Признаюсь, что дались они мне нелегко, но я не отступила, упорно двигалась вперед, преодолевая лень, а зачастую и неприятные ощущения, дискомфорт. Но зато, «обновив» свой организм, я добилась чувства легкости во всем теле, бодрости, прилива энергии. И, что особенно заметно, — подвижности суставов и отсутствия боли в них. На этом я не остановилась, решила двигаться дальше по пути естественного оздоровления. Занялась бегом, закаливанием, гимнастикой. В общем, начала новую жизнь — без аптек и поликлиник.



### Комментарий специалиста

С точки зрения официальной научной медицины, теоретическое обоснование «очищения организма» не выдерживает критики. Представления авторов подобных методик о человеческом организме выглядят грубо механистическими. Однако это не означает, что «методика очищения» не оказывает целительного действия. Возможно, исцеление происходит за счет других механизмов, о которых науке пока не известно. Такое не раз случалось в истории медицины. ■



**ДОКТОР,****МЕНЯ****СКРУТИЛО!**

Нет, наверное, ни одного человека старше 40 лет, который ни разу не произнес эти слова. Существуют разные способы лечения острых приступов радикулита. Одни врачи советуют применять при обострении тепло, другие — холод, одни — покой, другие — движение. Мы уже познакомили читателей с методикой В.И.Дикуля, с гимнастикой М.С.Норбекова. Тему продолжает врач-ортопед Александр Очерет

Есть в позвоночнике несколько критических точек, где его S-образный, если смотреть сбоку, изгиб пересекается с вертикальной линией — вектором силы тяжести. Чтобы лучше представить себе, где они находятся, вспомните обозначение американского доллара — \$. В верхней, средней и нижней точках пересечения нагрузка на межпозвонковый диск максимальная. Когда человек, поднимая какой-либо предмет, распрямляет позвоночник, в нижней точке «доллара» нагрузка возрастает в 10 раз! И вот однажды нагнулись вы за тяжелым грузом, а выпрямиться не можете — спину будто раскаленная спица пронзила. Позвонок сместился и сдавил нерв.

Что делать?

При возможности сразу обратитесь к специалисту. Если понадобится, он поставит на место смещенный позвонок. Доверить это можно лишь квалифицированному специа-

Комплексы упражнений для позвоночника: «БЗ!» №1-2 (по В.И.Дикулю); №4, стр.39

10 (по М.С.Норбекову).



листу. А первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы приложить к больному месту легкое тепло (например, обвязать поясницу шерстяным платком) и принять какое-нибудь обезболивающее средство — аспирин, ибупрофен, солпадеин. Не стоит намазываться всем, что жжет, — от финалгона до керосина: подобные растирки иногда только усиливают боль. Некоторые специалисты рекомендуют прикладывать к больному месту не тепло, а холод, и в этом есть свой смысл, но делать это можно только в первые сутки и только под наблюдением врача.

После вправления смещенного позвонка, когда причина боли — сдавливание нерва — устранена, нужно при помощи массажа снять мышечный спазм и стимулировать кровоток, чтобы мышечная ткань получила достаточно питательных веществ.

Если врач порекомендовал улечься на щит, сделать это надо сразу — не завтра и не через неделю, а прямо сейчас. Подойдет любая широкая доска, можно даже снять с петель дверь. На пол укладывайтесь лишь в крайнем случае, так как по полу всегда гуляет сквозняк. Под поясницу положите небольшой валик. Если сильно тянет ногу, положите валик и под колено.

После вправления позвонка наступает заметное улучшение. Но не думайте, что вы вылечились сразу же. Это только начало: боль прошла, но нестабиль-

ность состояния позвоночника осталась. И опытный врач после острого периода порекомендует дальнейшие процедуры.

Среди рассказов о чудесных исцелениях от остеохондроза есть и легенда о пользе новокаиновой блокады. Мол, укололи новокаином — и все прошло! За свою длительную практику я не встречал ни одного излечения и даже облегчения страданий больного от новокаиновой блокады нервного корешка. Зато наблюдал массу осложнений.

Обычно назначают болеутоляющие инъекции. Но не рассчитывайте на то, что от уколов болезнь пройдет. Не надейтесь и на то, что удастся отлежаться. Все это принесет временное облегчение — до следующего обострения. Кардинально улучшить свое состояние поможет лишь специальная гимнастика, массаж и физиопроцедуры. С помощью упражнений можно укрепить мышцы вдоль позвоночного столба — создать так называемый «мышечный корсет», который защитит позвонки от неблагоприятного воздействия. Массаж и лечебные процедуры помогут снять мышечный спазм.

Физические упражнения не рекомендуется делать в период обострения — позвоночник может отреагировать на них усилением боли. Всем известно, что после пищевого отравления надо сначала промыть желудок, а потом поголодать. И только после того, как самочувствие улуч-



шится, начать принимать пищу, но не сало или шашлык, а легкую кашку. Такую же осторожность надо соблюдать и при простреле. Специальную лечебную гимнастику надо обязательно обсудить с врачом.

Я рекомендую выполнять упражнения на турнике и шведской стенке. Они позволяют тренировать практически все группы мышц. Причем усилия в этом случае направлены против вектора силы тяжести, благодаря чему позвоночник растягивается и иногда происходит самовправление смещенного позвонка или диска.

Ухватитесь за перекладину. Если высота ее недостаточна, чтобы повиснуть, заведите ноги назад, опершись на кончики пальцев, прогнитесь и повисните. Висите 1-2 минуты, сколько позволят силы. Постарайтесь максимально расслабить позвоночник, растянуть его позвонок за позвонком сверху вниз. На турнике полезно подтягиваться (укрепление мышц рук, шеи и плечевого пояса), прогибаться назад (укрепление мышц спины и поясницы), делать уголок — сгибать ноги под прямым углом в положении виса. Но если остеохондроз запущен, лучше придерживаться обычных комплексов, рекомендуемых врачами ЛФК.

Приступая к любым упражнениям, советую сначала расслабиться. Сядьте на стул, подумайте о чем-то приятном,  
12 представьте, что после каждого

упражнения состояние вашего позвоночника будет улучшаться. Нагрузки увеличивайте постепенно и осторожно, внимательно наблюдая за своим самочувствием.

Расскажу о некоторых новинках, применяемых в лечении остеохондроза.

Чтобы снять мышечный спазм, нужно приложить известную силу, но сила эта должна быть точно распределена. Есть разные способы вытяжения позвоночника с помощью специальных тренажеров.

Существует, например, аппарат для вытяжения, представляющий собой нечто среднее между кроватью и гамаком. Жесткие резиновые валики двигаются вверх-вниз, перемещаясь от затылка к пяткам, постепенно растягивая позвоночник. Как бы ни напрягались мышцы вначале, стараясь защитить больной сегмент, они невольно расслабляются, позволяя массажным валикам делать благое дело.

Другой аппарат воспроизводит волнообразные колебания во фронтальной плоскости. В традиционной китайской гимнастике есть упражнение под названием «Золотая рыбка»: выполняют колебания тела, которые хорошо расслабляют спазмированные мышцы. Тот же принцип лежит и в основе действия этого тренажера: ноги пациента укладываются на специальный валик, который неспешно вибрирует вправо-влево, передавая движе-



ние позвоночнику подобно движению хвоста рыбки. Этот вибромассаж и вытяжение подготавливают позвоночник к собственно массажной терапии — позвонки как бы «расклиниваются», снимается мышечный спазм, что облегчает последующий массаж. А уже после него можно переходить к лечебным физиотерапевтическим процедурам.

Другие лечебные процедуры направлены на восстановление хрящевой прокладки между позвонками. Для этого применяется магнитотерапия. Используется переменное магнитное поле с частотой 50 герц. Эффект от такого воздействия наступает не сразу, зато стабильно уменьшаются боли, движения позвоночника становятся более свободными, а у гипертоников снижается артериальное давление.

Эффект лечебного воздействия объясняется тем, что переменное магнитное поле положительно влияет на циркуляцию крови в мелких капиллярах тканей, где и происходит процесс снабжения клеток кислородом и питательными веществами. Магнитное поле воздействует как на кровь и тканевую жидкость (они становятся более текучими, улучшается микроциркуляция), так и на внутриклеточные механизмы, заставляя клетки более активно усваивать поступающие вещества, а также легче освобождаться от остаточных продуктов метаболизма.

Лечиться можно с применением и переменного, и постоянного магнитного поля.

Постоянное поле создают так называемые магнитофоры. Это полоски тяжелой резины, к которой с одной, рабочей, стороны прилипают железные опилки. Кстати, я не рекомендую применять самодельные магниты. Они, в отличие от магнитофоров, слишком мощные. Что касается магнитофоров, то я рекомендовал бы ослабленным или пожилым больным носить их длительный срок, скажем, их можно вставить в пояс-корсет.

Более действенно переменное магнитное поле. В нем «север» и «юг» меняют направление со скоростью от 50 до 10 тысяч раз в секунду. В этом случае энергия, получаемая пациентом, гораздо ниже, чем при других разновидностях физиотерапии, а значит, меньше риск повреждения клеток. Зато в полной мере проявляется эффект воздействия — улучшается питание тканей. Этот процесс занимает несколько дней.

К сожалению, избежать дистрофических изменений, происходящих в позвоночнике с возрастом, мало кому удастся. Этим человек расплачивается за прямохождение. Но в наших силах, во-первых, затормозить этот процесс, во-вторых, уберечь свой позвоночник от значительной патологии. И наконец, защитить себя от сильных болей в спине. ■



# Аутоантитела-предсказатели, или Как расшифровать болезнь

## Зеркало нашего организма

Мы уже рассказывали об уникальном методе российского ученого А.Б.Полетаева, позволяющем по уровню аутоантител в крови человека определить имеющееся у него заболевание и даже предсказать болезнь до появления каких-либо симптомов («Будь здоров!» №7). Метод, разработанный профессором Полетаевым в исследовательском центре «Иммункулус», с успехом применяется в лечебном центре «Иммунитет и здоровье», где и побывала наш корреспондент

Обращаясь в медцентр «Иммунитет и здоровье», пациенты сдают небольшую порцию крови, по которой специалисты определяют уровень 46 аутоантител к антигенам 11 органов и тканей. Через пять дней становится известно, соответствует ли содержание аутоантител норме или обнаружены отклонения — признаки болезни или предрасположенности к ней.

— Иммунная система человека первой реагирует на малейшие патологические изменения в организме, — говорит главный врач центра доктор медицинских наук А.В.Симонова. — Поэтому, анализируя результаты тестов на аутоантитела (ЭЛИ-тестов), мы прежде всего обращаем внимание на состояние иммунитета обследуемого человека. Отмечаем, наблюдается ли системная активизация иммунитета или, наоборот, иммуносупрессия, то есть снижение защитных сил, — и ищем этому объяснение.

Недавно у нас на приеме побывала девятнадцатилетняя девушка, направленная на иммунологическое обследование лечащим гинекологом: имеющийся у нее рецидивирующий воспалительный процесс в шейке матки косвенно указывал на иммунодефицитное состояние. Действительно, у юной пациентки была выявлена выраженная иммуносупрессия, причем по всем 46 показателям. Мы задались вопросом: с чем это



связано, если особых жалоб на состояние здоровья она не высказывала? Детальный опрос и дополнительные исследования выявили наличие массивной бессимптомной герпетической инфекции и грубые нарушения питания — девушка злоупотребляла сладким. Все это привело к развитию панкреатита и нарушениям углеводного обмена (преддиабета). Пациентке рекомендовали кардинально перестроить свою диету и назначили интенсивную противовирусную терапию. Все это поможет ей не допустить развития заболевания.

Альбина Валерьевна Симонова входит в число ведущих иммунологов страны, ее докторская диссертация посвящена клиническому значению иммунограмм. Познакомившись с работами профессора Полетаева, она сразу поняла, что оценка состояния иммунитета по содержанию аутоантител — будущее клинической иммунологии. Использование этого метода на практике окажет неоценимую пользу врачу любой специализации — гинекологу, гастроэнтерологу, педиатру, кардиологу, дерматологу.

### Диагнозы проясняются

Альбина Валерьевна собрала коллектив опытных консультантов из числа известных в своих областях докторов и кандидатов медицинских наук. Пациенты центра получают эффективную помощь ведущих гепатологов-гастроэнтерологов — профессоров А.Л.Чернышева и В.А.Максимова, кардиолога профессора А.В.Недоступа, онколога кандидата медицинских наук А.К.Антонова и других высококвалифицированных врачей. Их в центре «Иммунитет и здоровье» привлекает возможность глубокого анализа причин заболевания, благодаря чему успешнее идет лечение пациентов даже с хроническими вирусными заболеваниями и тяжелыми бактериальными инфекциями.

Аутоантитела — это особые молекулы иммунной системы, которые соответствуют белкам организма — антигенам. У здорового человека соотношение аутоантител и антигенов гармонично сбалансировано, но при развитии любой болезни, начиная с ее скрытого, доклинического, этапа, этот баланс нарушается. Количество некоторых (строго определенных при каждой болезни!) аутоантител увеличивается или уменьшается, причем при разных патологиях формируются свои характерные изменения их уровня. Таким образом иммунная система через содержание тех или иных видов аутоантител отражает состояние всех органов.



Одно из таких заболеваний — рецидивирующий фурункулез. Традиционно у таких пациентов лечащие врачи ищут признаки снижения фагоцитарно-гуморального звена иммунитета. Как правило, с фурункулезом трудно справиться из-за того, что фагоциты не в состоянии уничтожить виновника гнойной инфекции — золотистый стафилококк. Если это подтверждается, больному назначают антибактериальную терапию в сочетании с иммунотропными препаратами.

Но бывает и по-другому: фагоцитарные показатели в норме, а человек тяжело болеет. В центр «Иммунитет и здоровье» обращаются немало таких больных. В процессе исследования эти пациенты подразделяются на две группы. У одних показатели иммунитета значительно снижены (то есть имеется выраженная иммуносупрессия), у других иммунная система, наоборот, слишком активно реагирует на внедрение в организм патогенных агентов. И почти у всех выявляется выраженное повышение аутоантител к антигенам поджелудочной железы, хотя симптомы нарушения работы этого органа могут не проявляться и уровень сахара в крови может оставаться в пределах нормы.

Так, к примеру, было у молодого бизнесмена, которого годами мучили фурункулы, ежемесячно появлявшиеся на лице и теле. Многократно проводивше-

еся дорогостоящее лечение не давало результата. При первом визите в центр «Иммунитет и здоровье» у него была выявлена сильная иммуносупрессия по гуморальному типу и скрытые нарушения в работе поджелудочной железы, печени, желчного пузыря. Ему назначили иммунотерапию, курс лечения по восстановлению состояния внутренних органов, и положительный результат был достигнут — фурункулез отступил. На протяжении трех лет у этого пациента не было ни одного рецидива.

Хорошие результаты получают в медцентре и при лечении остеомиелитов неясной этиологии. Здесь помнят удивительный случай, когда врачам удалось «расшифровать» загадку болезни 13-летнего пациента с хроническим остеомиелитом кости предплечья. В центре «Иммунитет и здоровье» у него выявили выраженный иммунодефицит, поиск причин которого привел к обнаружению болезни «кошачья царапка». Как выяснили специалисты, мальчик был инфицирован больным котом. Проведение антимикробного лечения и иммунотерапии с применением озона помогло ему вылечиться. Уже три года он чувствует себя совершенно здоровым.

Одна из острых проблем медицины — вирусные гепатиты. Если их диагностика в принципе не вызывает трудностей, то по поводу характера течения болезни возникает много вопро-



сов. Нередко эти заболевания протекают в скрытой форме. Даже при подтвержденном диагнозе симптомы болезни могут отсутствовать, в то время как вирусная инфекция постепенно разрушает клетки печени. Здесь важно не упустить нужный момент для лечения. Благодаря применению ЭЛИ-тестов врачи центра «Иммунитет и здоровье» на молекулярном уровне обнаруживают ранние изменения в печени, что позволяет выявлять скрытые гепатиты (в том числе вызванные редкими вирусами — TTV, G) и своевременно проводить необходимое лечение.

Диагностика по антителам позволяет устанавливать характер нарушений хрящевой ткани при заболеваниях суставов и остеохондрозе. Таким пациентам помогает врач-консультант центра, кандидат медицинских наук Н.В. Жигаленкова, которая применяет оригинальный метод ле-

чения с введением в пораженные участки хондропротекторов, питающих хрящевую ткань.

### **Заслон плохой наследственности**

Многие думают, что с наследственной предрасположенностью к болезням невозможно бороться. Но опыт центра «Иммунитет и здоровье» подтверждает, что, хотя при плохой наследственности уровень риска повышен, это еще не приговор. Развитие болезни, как правило, можно предотвратить, если заблаговременно выявить предрасположенность к ней.

У 28-летнего молодого человека, не имевшего особых жалоб на состояние здоровья, при обследовании был обнаружен низкий уровень аутоантител по 40 показателям. Особенно явными были изменения в хрящевой ткани. При расспросе выяснилось, что его отец в 55 лет стал инвалидом I группы из-за



Доктор  
А.В. Симонова  
и врач-онколог  
А.К. Антонов  
дают  
рекомендации  
пациентке  
по результатам  
ЭЛИ-теста



тяжелого заболевания позвоночника — болезни Бехтерева. Следовательно, молодой пациент находится в группе повышенного риска по развитию заболевания позвоночника. Проведенное лечение позволило нормализовать иммунные показатели. Если юноша будет выполнять рекомендации по изменению образа жизни и питания, то ему удастся сохранить здоровье.

Помнят в центре и случай с 35-летней пациенткой, наблюдавшейся у психиатра. Тяжелые переживания, связанные с ранней смертью родителей (мать скончалась в 45 лет от инфаркта, отец в 50 лет — от инсульта), вызвали у нее депрессию. Молодая женщина была уверена, что больна, и боялась, что ее тоже настигнет сердечно-сосудистая катастрофа, в результате которой она уйдет из жизни. Исследования сердца и сосудов с помощью ЭКГ и доплерографии не выявляли никаких патологий, и тревожность пациентки была расценена врачами как нарушение психики. Однако тесты на содержание антител к антигенам сердца и сосудов подтвердили ее опасения: у нее были выявлены изменения в сердечно-сосудистой системе. В результате назначенной кардиологом реабилитационной терапии измененные показатели нормализовались, пациентка вышла из состояния депрессии, ей было

рекомендовано проходить профилактическое обследование раз в полгода.

### Удивительные взаимосвязи

Изучая состояние иммунитета у своих пациентов, врачи центра обнаруживают интересные особенности. При хроническом простатите часто отмечаются нарушения в поджелудочной железе. Одновременно лечение панкреатита улучшает состояние простаты. (Связь эта не случайна — оба органа имеют общие корни в эмбриогенезе).

Другой пример: у женщин с нарушениями репродуктивных органов часто выявляются заболевания кишечника, в том числе дисбактериозы, хронический колит. Характерные для них нарушения стула (запоры, диарея) приводят к хронической интоксикации организма, утяжеляют течение основного заболевания.

О том, что гипертоническая болезнь часто сочетается с нарушениями функции почек, общеизвестно. Это подтверждается высокими титрами аутоантител к антигенам почек.

Кроме того, замечена связь хронических тонзиллитов и изменений в тканях легких, миокарда, проводящей системе сердца. Клинически эти изменения могут проявляться в виде миокардитов, аритмий, формирующейся ишемической болезни сердца. Чем раньше будут обнаружены и скорректированы такие изменения, тем больше га-



рантий, что сердечно-сосудистые заболевания у пациентов не перейдут в тяжелую форму. К этому стремится врач-кардиолог высшей категории В.А.Федорова. Она также проводит дополнительную диагностику предрасположенности к болезням сердца и сосудов по кардио- и сосудистым тестам. Вера Александровна учитывает, что инфекционные агенты (цитомегаловирус, вирусы Коксаки, стрептококки) могут усиливать нарушения в сердечно-сосудистой системе, и в соответствии с этим назначает курсы лечения и реабилитации.

#### **Анализ по пуповинной крови**

Неоценимую помощь оказывает центр «Иммунитет и здоровье» беременным женщинам и детям.

В частности, анализ уровня различных аутоантител матери и ребенка показал, что у женщин, имеющих патологии почек, печени, сосудов, поджелудочной железы и нервной системы, малыши тоже рождаются с подобными нарушениями. Это проис-

ходит потому, что стойкие нарушения продукции определенных видов антител у мамы передаются плоду и нарушают работу соответствующих органов.

Предотвратить развитие заболеваний у новорожденных позволяет практика обследования пуповинной крови после отделения ребенка от последа. На его основе составляется «иммунный паспорт», который в дальнейшем пригодится для подбора наиболее эффективных методов профилактики, лечения болезней малыша, для принятия решения о его вакцинациях. Высококвалифицированную консультацию родителям по этим и другим вопросам дают педиатры профессор Л.Г.Кузьменко и кандидат медицинских наук В.К.Котлоков.

Понимая, что не все желающие могут посетить московский центр «Иммунитет и здоровье», я попросила Альбину Валерьевну Симонову дать ряд общих советов нашим иногородним читателям. Вот что она сказала:

— Надо помнить, что причиной многих болезней являются

**Полное иммунологическое обследование, о котором было рассказано в этой статье, можно пройти в Медицинском исследовательском центре «ИММУНКУЛУС» в рабочие дни с 10.00 до 18.00 по предварительной записи.**

**Адрес: Москва, ул. Шаболовка, д. 18, корп. 1**

**Телефоны: (495) 236-51-01; 236-85-66**

**[www.immunculus.ru](http://www.immunculus.ru)**

**[www.immunodiagnostika.ru](http://www.immunodiagnostika.ru)**

**E-mail: [immunculus@mail.ru](mailto:immunculus@mail.ru)**



хронические очаги инфекции в носоглотке, хронические заболевания почек, дисбактериозы кишечника и др. Они долгое время могут протекать бессимптомно, а потом неожиданно для человека проявиться тяжелым заболеванием типа пневмонии или пиелонефрита.

Если у ребенка удалены миндалины, инфицированность носоглотки зачастую сохраняется. К тому же удаление миндалин (как и аппендикса) не проходит бесследно — в организме все взаимосвязано, мы это видим по тестам на антитела.

Исследования иммунитета показывают, что практически при любой патологии, в том числе при частых острых респираторных инфекциях, страдает желудочно-кишечный тракт, который принимает и перерабатывает большой объем чужеродных организму веществ. Чтобы поддержать в нормальном состоянии желудок, поджелудочную железу, желчный пузырь и печень, необходимо придерживаться правил здорового питания, устраивать разгрузочные дни, принимать желчегонные средства и гепатопротекторы. При метеоризме следует избегать дрожжевых продуктов, сладостей.

Если в вашем доме есть животные, необходимо 1-2 раза в год проводить профилактику глистных инвазий, принимая фитогоречи или антигельминтные препараты. □

**С** помощью нескольких простых тестов можно узнать, есть ли у вас проблемы, связанные с недостаточным количеством тех или иных витаминов

### Витамин А

За положительный ответ — 1 балл, за отрицательный — 0 баллов.

1. Стала ли ваша кожа сильно шелушиться?
2. Появилась ли у вас повышенная сухость кожи?
3. Беспокоит ли вас перхоть?
4. Отмечается ли у вас ороговение некоторых участков кожи?
5. Замечаете ли вы повышенное выпадение волос?
6. Стали ли вы чаще уставать?
7. Беспокоит ли вас светобоязнь?
8. Стали ли вы хуже видеть в сумерках?
9. Возникает ли у вас беспричинное слезотечение?
10. Стали ли вы чаще болеть простудными заболеваниями?

Подведем итог.

Результат от 2 до 5 баллов говорит о том, что в вашем организме уже появились признаки дефицита витамина А. Вам необходимо увеличить в своем рационе долю продуктов, богатых этим витамином. К ним относятся сливочное масло, кисломо-



Дмитрий Макунин

БЗ! №11

# ХВАТАЕТ ЛИ ВАМ ВИТАМИНОВ?

Человеку требуются ничтожно малые количества витаминов — всего лишь десятые, сотые и даже тысячные доли грамма. Однако без них организм может выйти из строя — произойдут тяжелейшие нарушения практически всех процессов жизнедеятельности



лочные продукты, яичный желток, морковь и др.

Если же ваш результат от 6 до 10 баллов, ваш организм испытывает острую нехватку витамина А. Вам необходимо срочно ввести в свой ежедневный рацион печень трески или рыбий жир.

## Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)

На вопросы этого и последующих тестов нужно отвечать «да» или «нет».

1. Часто ли вас беспокоит головная боль?

2. Страдаете ли вы бессонницей?

3. Замечаете ли вы ухудшение памяти?

4. Стали ли вы быстрее и чаще уставать?

5. Беспокоит ли вас нарушение чувствительности в руках и ногах?

6. Возникает ли у вас иногда одышка?

7. Бывают ли у вас приступы сердцебиения?

8. Случаются ли у вас резкие перепады настроения?



Чем больше положительных ответов, тем выше вероятность того, что вашему организму не хватает витамина  $B_1$ . Регулярное употребление продуктов, богатых им (горох, пшеничный и ржаной хлеб, яичный желток и др.), поможет исправить положение.

### **Витамин $B_2$** (рибофлавин)

Ответить на первые 6 вопросов вам поможет зеркало.

1. Появились ли у вас морщинки над верхней губой?
2. Потрескались ли губы?
3. Появились ли трещинки в уголках рта?
4. Шелушится ли у вас кожа на носу, ушах и на лбу?
5. Жирные ли у вас волосы?
6. Покраснели ли у вас веки?
7. Быстро ли утомляются глаза?
8. Отмечается ли у вас понижение аппетита?
9. Беспокоят ли вас головные боли?

Если положительных ответов чуть меньше половины, то ваш организм уже начинает испытывать недостаток рибофлавина. Надо ввести в свой рацион хлеб грубого помола, крупы, куриные яйца, кисломолочные продукты.

Если же вы ответили «да» на все вопросы или почти на все, то  
**22** это свидетельствует о наличии у

вас выраженного гиповитаминоза  $B_2$ . Кроме продуктов, богатых этим витамином, вам необходимы также поливитаминные препараты с достаточным содержанием рибофлавина.

### **Витамин $B_6$** (пиридоксин)

1. Отличается ли ваш пищевой рацион однообразием?
2. Любите ли вы макаронные изделия?
3. Злоупотребляете ли вы спиртными напитками?
4. Замечаете ли вы постоянное отсутствие аппетита?
5. Часто ли вас беспокоит тошнота?
6. Сухая ли у вас кожа?
7. Много ли у вас перхоти?
8. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта?
9. Часто ли вы устаете?
10. Бывают ли у вас спады настроения?

Если на абсолютное большинство вопросов этого теста вы ответили «да», ваш организм, возможно, ощущает острую нехватку витамина  $B_6$ . Следует срочно изменить образ жизни и стиль питания.

Кроме того, рекомендуется провести специальное обследование всех органов пищеварения.



## Витамин С (аскорбиновая кислота)

1. Отмечаются ли у вас общая слабость и быстрая утомляемость?
2. Беспокоит ли вас периодически возникающая сонливость?
3. Бывают ли у вас головокружения?
4. Замечаете ли вы, что ваше самочувствие ухудшается преимущественно весной?
5. Появились ли у вас размягчение десен и их болезненность?
6. Шатаются ли у вас зубы?
7. Замечаете ли вы, что ваши губы приобрели бледный или синюшный оттенок?
8. Беспокоит ли вас неприятный запах изо рта?
9. Образуются ли на вашей коже синяки даже при незначительном надавливании на нее?
10. Стали ли вы чаще страдать простудными заболеваниями?

Положительные ответы на большинство вопросов теста свидетельствуют о том, что ваш организм получает аскорбиновую кислоту явно в недостаточном количестве. При этом чем больше вы дали положительных ответов, тем в большей степени выражен у вас гиповитаминоз. Вам необходимо принимать не только продукты, богатые этим витамином (цитрусовые, квашеная капуста, шиповник, клюква, облепиха, черная смороди-

на и др.), но и поливитаминные препараты в соответствующей дозировке.

## Витамин Е (токоферол)

1. Чаще ли вы стали уставать?
2. Замечаете ли вы ослабление остроты зрения?
3. Испытываете ли вы затруднения при ходьбе?
4. Страдаете ли вы от воспаления суставов?
5. Замечаете ли вы ухудшение памяти?
6. Беспокоит ли вас повышенная раздражительность?
7. Появилась ли у вас дряблость кожи?
8. Страдаете ли вы заболеваниями желудочно-кишечного тракта?
9. Появилась ли у вас сердечная недостаточность?
10. Отмечаются ли у вас нарушения менструального цикла (у женщин) или снижение потенции (у мужчин)?

Если вы ответили положительно более чем на половину вопросов, у вас вероятно существенная нехватка этого витамина. Вам нужно срочно включить в свой рацион растительные масла, яйца, молоко, миндаль, грецкие орехи и другие продукты с большим содержанием токоферола. А после консультации с врачом стоит начать прием препаратов витамина Е (например, его масляный раствор). ■ 23



Ирина Самохина, врач

# Природные

В жизни каждой женщины существуют два периода, которые в корне меняют ее жизнь. Первый — превращение девочки в девушку, когда она готова выполнить свою главную миссию — стать матерью. Второй — выход из детородного возраста. Оба эти периода требуют повышенного внимания, поскольку в женском организме происходит гормональная перестройка. А от нее напрямую зависит и здоровье

## ГОРМОНЫ



Климакс (от греч. — «ступень») — явление естественное, его не надо опасаться. Но очень важно подняться на эту ступень, не допустив серьезных ошибок. Желательно вступить в менопаузу с минимальными потерями для физического и психологического здоровья и даже открыть для себя максимум новых возможностей.

### Гормоны женского организма

Прежде чем дать женщинам 40-60 лет необходимые советы, поговорим о том, как ведут себя в разные периоды их жизни половые гормоны.

В женском организме вырабатывается три разновидности половых гормонов — эстрогены, прогестероны и тестостероны.

Эстрогены — основные биологически активные гормоны, которые функционируют с момента полового созревания вплоть до ме-



нопаузы. Они несут ответственность за более чем 400 функций в организме женщины. Благодаря им слабый пол более вынослив и менее подвержен таким тяжелым заболеваниям, как инфаркт и инсульт. Эстрогены надежно защищают нервную и костную системы, помогают сжигать лишний жир, подтягивают и разглаживают кожу, поднимают настроение и т.д.

Кстати, если у вас появились морщинки или вы начали быстро набирать лишний вес, значит, выработка эстрогенов начинает снижаться — это первый звонок перестройки организма.

**Прогестерон** — гормон беременности, необходимый для того, чтобы подготовить женские органы к принятию и питанию оплодотворенной клетки. Чтобы помочь организму выстоять в период беременности, этот гормон способствует повышению аппетита, откладыванию про запас жира и т.д. Кстати, по последним научным данным, умеренное количество жировых отложений на бедрах и животе женщин жизненно необходимо — именно в этих местах накапливается «золотой запас» гормонов, который будет расходоваться с наступлением менопаузы. У худеньких девушек, изнуряющих себя диетами, зачастую прекращаются менструации, что свидетельствует о серьезных сбоях в работе гормональной системы.

**Тестостерон** — мужской половой гормон, но он также вырабатывается и яичниками, правда, в минимальном количестве. Этот гормон оказывает влияние на рост мышц, костей, ускоряет общий обмен веществ. Кроме того, он делает прекрасную половину человечества более сексуальной. Если выработка тестостерона по каким-либо причинам превышает норму, это может привести к бесплодию, ожирению, гипертонии, а также появлению некоторых эстетических проблем.

## СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА СВЕТЛАНЫ МУСИНОЙ

### *Целебный шалфей*

*Это растение словно специально создано для женщин.*

*Благодаря большому количеству фитоэстрогенов шалфей применяется*

*в гинекологии:*

*в молодом возрасте*

*— при лечении*

*бесплодия и воспаления придатков,*

*в климактерическом периоде —*

*для уменьшения*

*приливов и потоотделения, в пожилом*

*возрасте —*

*при проблемах*

*с мочевым пузырем.*

*Шалфей помогает*

*при цистите,*

*недержании мочи,*

*нервном напряжении,*

*а также ангине,*

*стоматите, пародон-*

*тозе, гастрите,*

*колите, воспалениях*

*печени и желчного*

*пузыря. Отваром*

*шалфея полезно*

*умываться при угре-*

*вой сыпи и расши-*

*ренных порах.*

*Из этого растения*

*можно приготовить*

*целебные настои,*

*масло и даже вино.*



### Настой шалфея

- ♦ Залить 1 ст. ложку (10 г) измельченных листьев 1 стаканом (200 мл) кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Применять для спринцеваний при гинекологических заболеваниях и при цистите, а также для полосканий при стоматите, пародонтозе, ангине.

- ♦ Залить 5 г листьев 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по 20-30 мл через каждые 3-4 часа при гастритах и колитах, язве желудка, метеоризме, воспалении печени и желчного пузыря.

## Гормональный статус женщины

Менопаузе предшествует стадия пременопаузы, когда яичники снижают выработку половых гормонов и появляются первые признаки угасания их функции. Женщину начинают беспокоить такие симптомы, как бессонница, перепады настроения, приливы, ослабление памяти, сухость кожи или повышенная потливость, головные боли, боли в сердце. Гинекологи-эндокринологи разработали тест, по которому каждая женщина может проверить собственный гормональный статус, то есть определить, хватает ли ей эстрогенов.

Оцените каждый симптом по трехбалльной системе: выражен *слабо* — 1 балл, *умеренно* — 2 балла, *сильно* — 3 балла.

- ♦ Депрессия или резкие перепады настроения;
- ♦ Беспокойство, тревога или раздражительность;
- ♦ Рассеянность и забывчивость;
- ♦ Плохой сон, бессонница;
- ♦ Сухость кожи;
- ♦ Повышенная утомляемость, постоянное ощущение усталости;
- ♦ Приливы;
- ♦ Боли в суставах;
- ♦ Боли в сердце;
- ♦ Боли в спине;
- ♦ Усиление роста волос на лице;
- ♦ Ощущение «ползания мурашек» по телу и кожный зуд;
- ♦ Снижение полового влечения;
- ♦ Дискомфорт во время полового акта;
- ♦ Сухость влагалища;
- ♦ Ночная потливость;
- ♦ Частые головокружения.

От 0 до 14 баллов — все в порядке.

От 15 до 30 баллов — умеренный дефицит эстрогенов.



Выше 30 баллов — острая нехватка эстрогенов. Необходимо обратиться к специалисту.

Надо сказать, что на начальной стадии проявления гормональной недостаточности не представляют собой угрозы для здоровья. Однако с наступлением климакса, когда потеря эстрогенов становится значительной, повышается риск развития основной группы заболеваний — ишемической болезни сердца, в частности инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, гипертонии, церебросклероза.

Дефицит гормонов грозит женщине еще одной неприятностью — уменьшением плотности костной массы (это заболевание называют остеопорозом). Как стало известно ученым, вымывание кальция из костей начинается примерно с 35-40 лет. С приближением климакса костная масса, если не принимать мер, снижается со скоростью 1 процент в год, что чревато хрупкостью и ломкостью костей с последующими переломами.

На профилактику всех этих заболеваний следует обратить особое внимание.

Некоторые гинекологи-эндокринологи рекомендуют женщинам, тяжело переносящим период менопаузы, воспользоваться гормонозаместительной терапией. Правда, далеко не все специалисты являются сторонниками этого метода, поэтому каждая женщина должна решать этот вопрос сугубо индивидуально вместе со своим лечащим врачом.

А есть ли какие-то иные способы решить проблемы женщин?

### **Фитоэстрогены — аналоги половым гормонам**

В 90-х годах XX столетия медики заметили, что японские женщины довольно легко переносят период климакса, у них практически не бывает приливов, очень редки заболевания

♦ 1-2 ст. ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить и выпить в течение суток при повышенном потоотделении и приливах в период климакса. Можно использовать в качестве успокоительного средства

### **Шалфейное масло**

Преодолеть усталость, напряжение и плохое настроение помогает ванна с добавлением нескольких капель эфирного масла шалфея. Можно капнуть несколько капель в аромалампу — аромат шалфея способствует релаксации.



## Вино для дам

В 1 литр красного сухого вина засыпать 8 ст. ложек листьев шалфея. Настаивать 10 дней, процедить и принимать по 20-30 мл (ликерная рюмочка) после еды для снятия нервного напряжения, улучшения пищеварения и как общеукрепляющее средство.

сердца, случаи переломов шейки бедра, да и выглядят они значительно моложе своего возраста.

После тщательных исследований ученые пришли к выводу, что все дело в образе жизни японок, прежде всего в питании. Как мы знаем, основу диеты японцев составляют морепродукты — рыба, креветки, моллюски, кальмары, мидии и т.д. Но основным фактором благополучного течения климакса у японских женщин специалисты признали сою.

Дело в том, что все бобовые, в частности соя, содержат особые вещества — изофлавоноиды, которые называют фитоэстрогенами. По своим свойствам они идентичны женским половым гормонам — эстрогенам. Было доказано, что фитоэстрогены могут обеспечить плавное, неосложненное протекание климакса у женщин.

Кроме того, соевые бобы — богатый источник растительного белка. Соя содержит значительное количество биотина, витамина Е и других витаминов, в ней много кальция, калия, железа, цинка.

Однако в сое имеются специфические вещества — ингибиторы протеаз и фитин, которые не могут расщепляться пищеварительными ферментами человека. Вообще, ингибиторы протеаз, снижающие усвоение белков пищи, содержатся во всех зерновых и бобовых, но в сое их больше, чем, например, в фасоли, горохе, чечевице. При этом они обладают особой устойчивостью к термической обработке. Для полного разрушения соевого ингибитора требуется 2-3-часовое кипячение при температуре 100°C.

Фитин сои образует прочные нерастворимые комплексы с ценными минеральными веществами, из-за чего последние не могут всосаться в кишечнике. Получается, что фитин как бы «обкрадывает» организм, не да-



вая кальцию, железу или цинку как следует усвоиться. Все это снижает пищевую ценность сои. В других бобовых (фасоли, чечевице) и в злаках фитин тоже есть, но по сравнению с соей его там меньше и разрушается он при обычном кипячении.

Как же быть? К счастью, есть способ избавить сою от ингибиторов протеаз и фитина и тем самым превратить соевые бобы в целебное питательное блюдо. Этот способ — длительное брожение, иначе говоря, ферментация.

В японской кулинарии чаще всего используются те соевые продукты, которые прошли длительный путь ферментации, и среди них знаменитый соевый соус. Процесс его приготовления очень трудоемкий, он длится более двух лет и основан на естественном брожении продукта.

К сожалению, в последние годы на рынке появился дешевый соевый соус, приготовленный по ускоренной технологии — методом кислотного гидролиза, при котором на белки сои воздействуют соляной кислотой. Этот продукт вызывает опасение у диетологов. Так что, покупая соевый соус, постарайтесь получить информацию, каким способом он приготовлен.

В традиционной японской и китайской кухне очень популярны ростки сои. Они обладают всеми достоинствами этого боба, и в них не содержатся ингибиторы протеаз и фитин. Во многих городах нашей страны в специализированных магазинах можно приобрести готовые ростки сои. Ими можно заправлять салаты, супы и борщи, подавать в качестве гарнира.

#### **Помощники в профилактике климакса — бобовые**

Как уже говорилось, фитоэстрогены (природные аналоги половых гормонов) содержатся во всех сортах бобовых, в частности

#### **Соевые проростки**

*Бобы сои надо замочить в воде для набухания на 10-12 часов. Затем на дно неглубокой кастрюли положить салфетку, выложить на нее бобы и поставить в теплое место. Салфетку смачивать, а бобы промывать водой 2 раза в день. Через 3-4 дня бобы сои прорастут, ростки до 5-6 см готовы к употреблению.*



### Оладьи из чечевицы

300 г чечевицы,  
1/2 стакана  
пшеничной муки,  
сухари,  
растительное масло,  
соль, зубчик  
чеснока, головка  
репчатого лука.  
Чечевицу вымочить  
в течение 10-12  
часов, варить до  
готовности, затем  
процедить. Чечевицу  
пропустить через  
мясорубку, добавить  
тертый лук, чеснок,  
муку, соль.  
Из фарша  
сформировать  
оладьи, обвалять  
в панировочных  
сухарях и обжарить.

в тех, что произрастают на территории России, — в фасоли, горохе, чечевице, а также в зерновых. Удалить из них нежелательные вещества не составит труда. Ингибиторы протеаз исчезают в процессе прорастания бобов и зерен, а фитин — в процессе варки.

Прежде чем готовить блюдо из бобовых, их следует с вечера замочить в обычной некипяченой воде комнатной температуры, при этом воды должно быть в два раза больше, так как через 10-12 часов бобы, впитав воду, вдвое увеличатся в объеме. Утром будут уже видны маленькие проклюнувшиеся ростки, которые можно есть и без термической обработки.

Все бобовые содержат полноценные белки, витамины группы В и Е, полезную для кишечника клетчатку, калий, кальций, железо, а по содержанию цинка фасоль и чечевица даже опережают сою. Блюда из бобовых питательны и целебны, они необходимы в профилактике побочных явлений женского климакса.

Такую профилактику нужно проводить заблаговременно. Без особого преувеличения скажу: о ней надо позаботиться с того момента, как начались менструации. Постарайтесь как можно раньше приучить себя и своих взрослеющих девочек хотя бы один раз в неделю употреблять блюда из пророщенных бобовых — фасоли, гороха, чечевицы. Вспоминая свое детство, проведенное во Владикавказе, до сих пор ощущаю неповторимый вкус пирожков с горохом, да и в винегреты мы добавляли не картошку, а отварную фасоль.

В целях профилактики рекомендую 2-3 раза в неделю готовить блюда с чечевицей, ее можно рекомендовать даже детям.

Полезные свойства всех бобовых усиливаются в несколько раз, если они пройдут процесс брожения.



Горох, например, можно заквасить. Для этого его засыпают в трехлитровую банку на две трети, заливают водой, добавляют чайную ложку морской пищевой соли, стакан сахара и чайную ложку сметаны. Накрытую марлей банку оставляют для брожения при комнатной температуре на 2 недели. При этом употребить можно как сам рассол, так и перебродивший горох. Варить его не следует, так как он не разварится, лучше его размолоть в мясорубке и готовить котлеты, шницели, голубцы.

### Лигнаны против «плохих» эстрогенов

В 1980 году ученые открыли еще одни удивительные вещества, относящиеся к классу природных гормонов-фитоэстрогенов, — лигнаны. Они содержатся в цитрусовых, брокколи, бобовых, а также в мелких семенах ягод и фруктов — малины, ежевики, земляники, клубники, винограда, инжира, фейхоа. Но больше всего лигнанов в семенах льна, кунжута и мака.

Механизм действия лигнанов на организм женщины довольно сложный. Дело в том, что эстрогены, как и холестерин, бывают «хорошими» и «плохими».



### Армянские голубцы

Удалить кочерыжку из кочана капусты, опустить его в кипяток на 2 минуты. Затем положить в кастрюлю, залить рассолом (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли). Держать капусту в рассоле от 3 до 6 дней. Затем листья заполнить фаршем, залить водой и тушить два часа на медленном огне. Для фарша: стакан риса, стакан пшеничной муки, стакан пророщенного гороха, стакан пророщенной фасоли, две головки лука. Фарш разбавить водой с небольшим количеством томатной пасты, добавить черный и красный перец, свежую и сушеную зелень. Блюдо подавать в холодном виде.



### Кисель из семян льна

Залить 2 ст. ложки семян льна литром воды и томить на медленном огне в течение полутора часов. Выпивать по полстакана дважды в день до еды. Можно добавить 1 ч. ложку меда.

До наступления климакса в яичниках синтезируется «хороший» женский гормон — эстрадиол, который защищает организм от различных заболеваний. Одновременно с ним образуется другой эстроген — эстрон, он необходим женскому организму в небольших количествах для синтеза эстрадиола. После климакса яичники перестают синтезировать эстрадиол, а синтез эстрона продолжается.

В результате в организме накапливаются излишки эстрона, который называют «плохим» эстрогеном, поскольку он, в отличие от эстрадиола, не в состоянии защищать женский организм от заболеваний, прежде всего сосудистых, и, кроме того, может стать причиной развития гормонозависимых онкологических заболеваний.

Так вот, отрицательное действие «плохих» эстрогенов могут блокировать лигнаны, и лучшим их поставщиком в этот период является семя льна. С его помощью можно сохранить фигуру, хорошую память и защитить себя от многих заболеваний.

Поэтому рекомендую включать в свой ежедневный рацион семя льна (кстати, в льняном масле лигнанов нет, в нем есть только полезные жиры). Суточная доза — 3-4 чайные ложки молотого, слегка прожаренного семени, которое можно добавлять в любые блюда.

В Дагестане, например, любят национальное сладкое блюдо «урбеч» — измельченные, прожаренные семена льна, смешанные с медом. Лакомство становится целебным, если съедать его по 2 чайные ложки натошак.

Не менее ценен и кисель из семян льна. Вообще, советую употреблять льняное семя круглогодично.

Так что, если вы хотите перейти в новый период жизни без потерь, доверьтесь природным гормонам. ■



# 5-й ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

БЕЗ Таблеток.RU

1-16 декабря 2007 г.

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ С АВТОРАМИ ПОПУЛЯРНЕЙШИХ КНИГ!  
РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА (им. Ленина), г. Москва

## АВТОРСКИЕ СЕМИНАРЫ

1-2 декабря (сб, вс) 16.00-20.00

**Владимир Леви:**

Жизневедение в вопросах  
и ответах

8-9 декабря (сб, вс) 12.00-16.00

**Борис Болотов:**

Медицина Болотова.

Вопросы и ответы

8-9 декабря (сб, вс) 17.00-20.00

**Метоус Явков:** Фэн-шуй  
по-русски. Наши секреты счастья

15 декабря (сб) 11.00-18.00

**Иван**

**Неумывакин:**

Долголетие. Мифы и реальность  
Как победить болезни в любом  
возрасте

16 декабря (вс) 11.00-18.00

**Валентин**

**Дикуль:**

Здоровая спина по Дикулю.  
Практический показ упражнений

## ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ

4 декабря (вт) 18.30

**Петра и Петр Симороны-**

**Бурланы**, авторы книг  
«Симорон из первых рук»,  
«Бурлан-до» и др.

5 декабря (ср) 18.30

**Георгий Сытин**, автор

более 70 книг, в том числе  
«Всегда здоровое сердце»,  
«Исцеляющие настройки» и др.

6 декабря (чтв) 18.30

**Лисси Мусса**, автор книг  
«Сделаем из Тушки Фигурку»,  
«Полное руководство по Выделке  
Собственной Шкурки» и др.

7 декабря (птн) 18.30

**Борис Болотов**, автор книг  
«Здоровье человека  
в нездоровом мире»,  
«Шаги к долголетию» и др.

11 декабря (вт) 18.30

**Александр Свияш**, автор книг  
«Улыбнись, пока не поздно!»,  
«Хочешь быть здоровым? Будь  
им!», «Что вам мешает быть  
богатым?» и др.

12 декабря (ср) 18.30

**Николай Козлов**, автор книг  
«Формула личности», «Книга для  
тех, кому нравится жить» и др.

13 декабря (чтв) 18.30

**Владимир Жикаренцев**, автор  
книг «Путь к Свободе...», «Жизнь  
без Границ...» и др.

14 декабря (птн) 18.30

**Валерий Синельников**, автор  
книг «Возлюби болезнь свою»,  
«Сила Намерения», «Тайна  
подсознания», «Прививка от  
стресса» и др.

Творческие встречи и семинары состоятся в конференц-зале Российской Государственной Библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд). Абонементы и билеты можно приобрести в театральных кассах метро и города, а также в ресторане «Джаганнат» (ул. Кузнецкий мост, 11) и в магазине «Помоги себе сам» (т. 179-10-20). Информация по т. (495)964-13-54 (круглосуточно) и (495)645-91-77 (с 1 ноября)

Забронировать билеты на Фестиваль можно по e-mail: [info@beztabletok.ru](mailto:info@beztabletok.ru)

[www.beztabletok.ru](http://www.beztabletok.ru)



Валентина Ефимова

# РОДЫ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ?

Многим женщинам ставят диагноз «эндометриоз».

О том, что это за болезнь, наш корреспондент беседует с заместителем директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии по научной работе Лейлой Владимировной Адамян.

По словам профессора Адамян, большому риску подвергают себя женщины, искусственно прерывающие беременность



Эндометриоз называют «загадочной» женской болезнью, поскольку исследователям пока не понятна ее истинная причина. При этом заболевании клетки внутреннего слоя матки (эндометрия), отторгаемые во время менструации из ее полости, вдруг начинают вращать в матку. Или ведут себя еще более странно — «путешест-



вуют» по всему телу и прикрепляются в самых неожиданных местах.

По словам Лейлы Владимировны, болезнь иногда ничем не выдает себя, но чаще сопровождается неприятными симптомами. Обычно женщин беспокоят тянущие боли внизу живота и нерегулярные, обильные и болезненные менструальные кровотечения.

Если очаги тазового эндометриоза прорастают глубоко, они затрагивают находящиеся здесь в большом количестве нервные окончания, и женщина, конечно же, чувствует боль. При этом может возникать спаечный процесс с нарушением кровообращения и функций расположенных по соседству органов — яичников, мочевого пузыря, мочеточников. В таких случаях боли могут отдавать в спину, прямую кишку, промежность, мочевой пузырь. Возможны нарушения мочеиспускания и стойкие запоры.

При наличии таких болей женщина, разумеется, должна обратиться к гинекологу, который направит ее на ультразвуковое обследование. Правда, если очаг эндометриоза не объемный, какие бывают, к примеру, в яичниках (эндометриоидные кисты) или в ретроцервикальной (позадишеечной) области таза, то УЗИ не будет информативным. Тогда в качестве тестирования и пробного лечения врачи назначают прием

мягких гормональных препаратов, как правило контрацептивных средств, и нестероидных противовоспалительных лекарств, предполагая, что изменение симптомов болезни будет указывать на наличие эндометриоза.

Но более достоверным методом диагностики является лапароскопия, то есть осмотр брюшной полости и полости таза через прокол передней брюшной стенки. Специальный оптический инструмент позволяет увидеть патологический очаг и взять кусочек на гистологическое исследование.

К сожалению, абсолютно нетравматичных диагностических методов, сравнимых по информативности с лапароскопией, пока не существует. В настоящее время разрабатываются лабораторные тесты, с помощью которых можно будет выявить болезнь без оперативного вмешательства, но это дело будущего.

Поскольку специалистам не известны пусковые механизмы развития болезни, то консервативный способ лечения далеко не всегда дает эффект и потому рассматривается как временный. Поэтому, как подчеркнула профессор Адамян, все видимые очаги эндометриоза должны быть удалены хирургическим путем, поскольку даже маленькие оставшиеся субстраты в любое время могут вновь активизироваться 35

очной»  
едова-  
причи-  
нутрен-  
торгае-  
полости,  
Или ве-  
тешест-



под воздействием гормонов, синтезируемых яичниками или самими очагами. Их уничтожают с помощью электрокоагулирующих инструментов или лазера во время той же лапароскопии.

Сегодня этот метод настолько универсален, что позволяет выполнять в области таза операцию любого объема, вплоть до удаления матки. И если женщине предлагают вместо лапароскопии чревосечение, это говорит лишь о том, что врачи данного медицинского учреждения работают по старинке и не владеют современными хирургическими методами или не располагают необходимым оборудованием.

### Типичная и нетипичная картина

Я поинтересовалась у Лейлы Владимировны, имеющей огромный опыт проведения подобных операций, что представляют собой очаги эндометриоза.

— Чаще всего это образования наподобие глазков картофеля, но картина может иметь и другой характер, — рассказала она. — Например, врача должно насторожить появление на брюшине белесых пятен или рубцов. Очень обидно, если врач не знает этого и не обращает на них внимания. Ведь эти, на первый взгляд, невинные изменения могут быть причиной силь-

В лечении эндометриоза, как никакой другой болезни, эрудиция, опыт и искусство хирурга чрезвычайно много значат.

Профессор Адамян описала также нетипичные формы экстрагенитального (вне женских половых органов) эндометриоза, при котором клетки эндометрия локализуются в легких или, скажем, в глазу. Тогда во время менструации у женщины может появиться кровохарканье, а из глаз потекут кровавые слезы. В этих случаях частички эндометрия обнаруживаются в мокроте и слезной жидкости.

Понятно, что у таких пациентов хирургическое удаление очагов эндометриоза невозможно, поэтому приходится ограничиваться гормональной терапией. Разумеется, в таких случаях применяются уже не мягкие, а достаточно агрессивные препараты, позволяющие на какой-то период выключать функцию яичников, чтобы добиться хотя бы временного улучшения.

— Какими бы агрессивными ни были лекарства, консервативное лечение все-таки предпочтительнее хирургического. Почему же некоторым женщинам, больным эндометриозом, приходится удалять матку?

— Я рассказывала вам о случаях наружного эндометриоза, обнаруживаемого визуально. Но бывает еще и внутренняя его форма, при которой клетки эн-



дометрия прорастают внутрь стенки матки, словно мощные корни дерева. Удалять одно из ответвлений этого корня обычно не имеет смысла, ведь корневая система все равно останется. Тем не менее такие попытки предпринимаются, если пациентка — молодая нерожавшая женщина. Если же болезнь сопровождается сильными болями и кровотечениями, то, чтобы спасти женщину, приходится удалять матку со всеми «корнями», то есть выбирать меньшее из зол.

Конечно, на такой шаг мы идем только после того, как испробуем все гормональные средства. Если женщина начала лечение вскоре после установления диагноза и не запустила болезнь, то гормональная терапия дает стойкую ремиссию, и необходимость в радикальных мерах отпадает или хотя бы отодвигается. Без операции часто удается «протянуть» до климакса, при котором симптомы болезни начинают ослабевать. Это еще раз подтверждает необходимость своевременного лечения.

### Естественная профилактика

У многих женщин есть прекрасная возможность предупредить активное развитие болезни самым естественным способом — забеременеть, выносить ребенка и выкормить его грудью. На этот период эстрогенная активность в женском организме

физиологично исключается, ведь состояние беременности адекватно гормональному лечению, и девять месяцев с последующим грудным вскармливанием — это хороший срок для терапии. Поэтому специалисты всегда рекомендуют женщинам по возможности выполнить свое природное предназначение. Тем более что детородный возраст при современных методах вспомогательной репродукции и родовспоможения отодвинулся до сорока лет и даже старше.

### Болезнь без возраста

— *Насколько я поняла, развитие эндометриоза угрожает женщинам в определенном возрасте — в детородный период. А позже можно не беспокоиться?*

— Это не совсем точно. Действительно, эндометриоз чаще встречается у молодых, но он может настигнуть женщин и в другие годы, например в период менопаузы, — сказала Лейла Владимировна. — Научно доказано: очаги эндометриоза способны существовать совершенно автономно от всего организма, потому что непосредственно в них идет синтез эстрогена. С этим связаны случаи развития эндометриоза даже после удаления яичников, когда в организме, казалось бы, уже не вырабатываются эстрогены, стимулирующие разрастание эндометрия. Такая же картина может наблюдаться у 37



девочек до начала менструального цикла, если у них имеется к этому генетическая предрасположенность. Могут также сказаться нарушения эмбриогенеза, когда на зародышевом этапе кусочки ткани, из которых развиваются детородные органы, попадают в те места тела, которые для них не предназначены. Это обуславливает развитие там эндометриоза в будущем.

### Самое опасное — аборт

К сожалению, далеко не каждая пациентка с эндометриозом имеет возможность забеременеть и родить без осложнений, поскольку во многих случаях этот диагноз добавляется к воспалительным заболеваниям матки и придатков. Очень часто эндометриоз сочетается с миомой матки. Поэтому, как ни банально это звучит, лучшим выходом является профилактика болезни.

И главная рекомендация в этом случае тоже стара — надо поддерживать здоровый образ жизни и не допускать абортов. Доказано, что грубое внутриматочное вмешательство, каким является искусственное прерывание беременности, в значительной степени инициирует развитие внутреннего эндометриоза матки.

Кстати, профессор Адамян обратила внимание, что отрица-

сыграть и внутриматочные контрацептивы старого образца. А вот спираль нового поколения создана как средство, выделяющее гормональный препарат — аналог прогестерона. По сути, предохраняясь от беременности такой спиралью, женщины одновременно защищаются и лечатся от эндометриоза.

В этом плане свою пользу приносят и оральные гормональные контрацептивы. Сегодня это препараты нового поколения — с низким содержанием гормонов. Опыт показывает, что у женщин, их употребляющих, гормонозависимые заболевания развиваются намного реже. Поэтому врачи и рекомендуют их для профилактики не только эндометриоза, но и миомы матки.

Лейла Владимировна подчеркнула: поскольку механизмы разрастания эндометрия вне полости матки неясны и не известно, в какое время легкая форма болезни может перерасти в тяжелую, нарушающую важные функции организма, то для ее предупреждения чрезвычайно важно регулярное обследование и максимально раннее лечение выявленного заболевания.

— Если врач для уточнения диагноза предлагает вам лапароскопию, поверьте, он руководствуется единственным стремлением — своевременно оказать помощь, — сказала в заключение профессор Адамян. ■

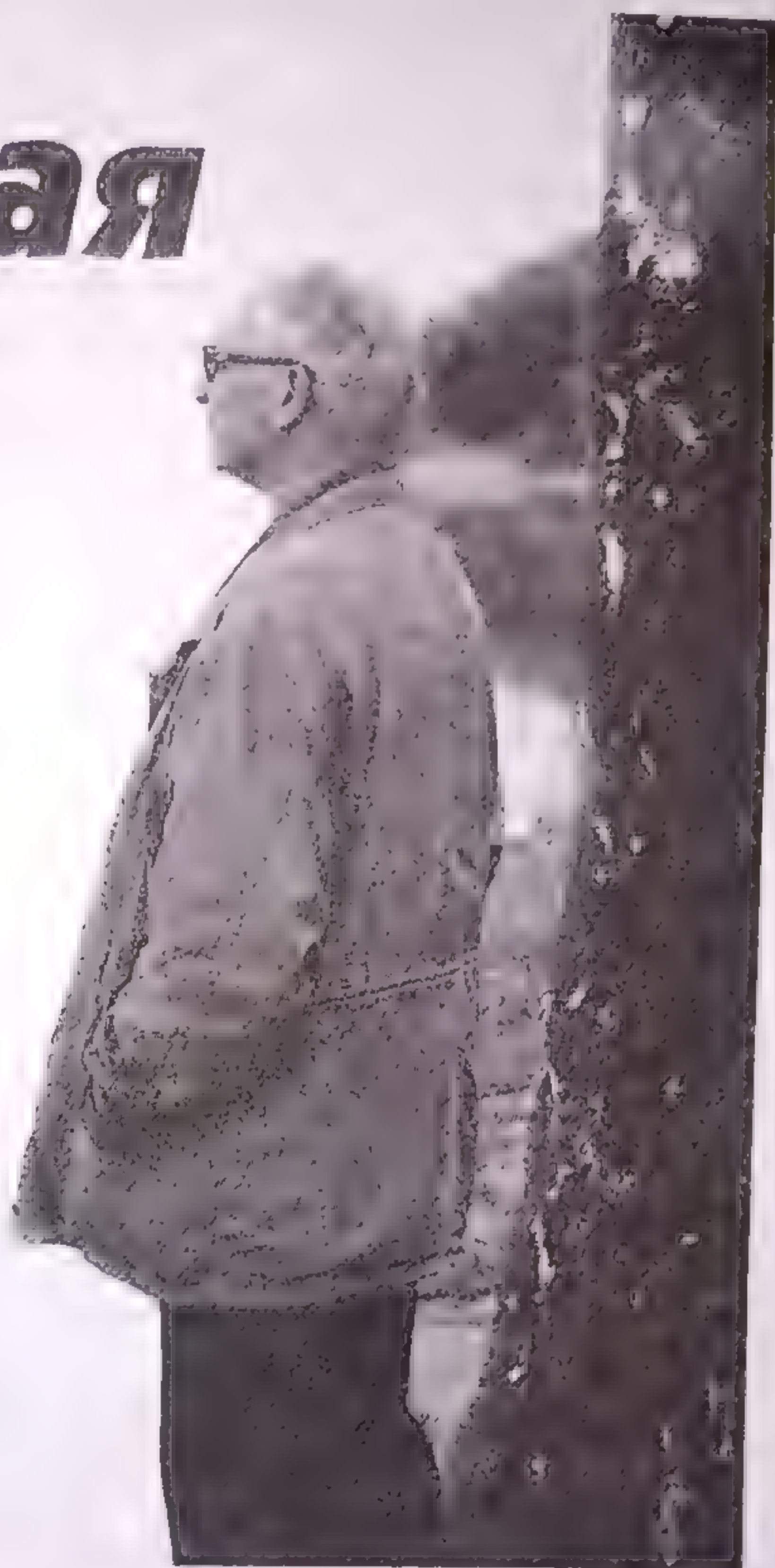


Татьяна Яковлева

# Мужская тема

Рассказывают, что Фаина Раневская, выслушав сетования подруги на здоровье, ответила: «Хорошо, что мы не мужчины, а то еще и аденома простаты была бы».

Действительно, это мужское заболевание очень распространено и плохо поддается лечению. Поэтому большой ценностью обладают рецепты народной медицины и специальные упражнения для мужчин



## Рецепты народной медицины при аденоме простаты

### Листья лещины

1 ст. ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

### Спаржа лекарственная

♦ 2-3 ч. ложки измельченных корневищ спаржи залить 200 мл кипятка. Кипятить 5 минут. Выпить в течение дня.

♦ 1 ст. ложку измельченного корневища кипятить 10 минут в 200 мл воды. Принимать 39



по винной рюмке (50-60 мл) каждые 4 часа.

#### *Солодка голая (лакрица)*

1 ст. ложку измельченных корней солодки залить 500 мл воды и кипятить 10 минут, остудить, процедить. Принимать отвар по рюмке перед едой.

#### *Лопух большой*

1 ст. ложку измельченного корня лопуха залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой.

#### *Медуница лекарственная*

10 г сухой измельченной травы медуницы залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

#### *Побеги сосны*

Отварить в стакане воды 30 г молодых побегов сосны. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

#### *Разные сборы*

♦ Корень солодки голой и цветки василька — по 1 части; листья толокнянки — 3 части.

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить. Сырье отжать и довести отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2-3 ст. ложки за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

♦ Лист мелиссы лекарственной, корневище с корнями валерианы лекарственной — по 1 части; трава лапчатки гусиной, тра-

ва руты душистой — по 3 части. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут на горячей плите, процедить. Выпить в теплом виде весь настой (за один прием) при затрудненном мочеиспускании, спазмах мочевого пузыря.

♦ Трава грыжника голого, кукурузные столбики с рыльцами, цветки василька синего — по 10 г; трава хвоща полевого — 5 г; корень бузины травянистой, листья толокнянки, почки березы бородавчатой — по 15 г.

4 ст. ложки смеси заварить как чай в 1 л кипятка, настаивать 10-12 часов в теплом месте, процедить. Выпить за 5 приемов в течение дня при цистите с задержкой мочи.

♦ Омела белая, корень лопуха большого, кукурузные столбики с рыльцами, трава лапчатки гусиной, трава горца перечного — по 15 г.

Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать при гипертрофии предстательной железы по 2-3 стакана в день.

#### **Рекомендации фитотерапевта А.М.Ильина**

Курс лечения аденомы предстательной железы и простатита, предложенный А.М.Ильиным, состоит из трех этапов.

#### *Этап первый*

Хорошо прожарить на сковороде земляной орех (арахис). После остывания освободить плоды от скорлупы и растолочь. 2 ст. ложки толченого ореха по-



ложить в термос вместе с 3 ст. ложками измельченного корневища алтея лекарственного и залить 0,5 л вскипевшего молока. Настаивать в открытом термосе 20 минут, затем плотно закрыть термос пробкой на 10 часов. Настой принимать по полстакана 3-4 раза в день за 20-40 минут до еды. Вечером после еды следует съесть небольшую головку лука и 1-2 зубчика чеснока. Лечение продолжать 10 дней. После двухнедельного перерыва перейти ко второму этапу.

#### Этап второй

А. Хорошо промыть 3 стакана овса с колосковыми чешуйками и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить туда 3 ст. ложки березовых почек, залить 4 л холодной кипяченой воды и настаивать в прохладном месте 1 сутки.

Б. 1 стакан сухих плодов шиповника промыть холодной водой и положить в эмалированную посуду. Залить 1 л кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать в прохладном месте 1 сутки.

В. Кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на огонь, дать закипеть, после чего добавить в нее 2 ст. ложки измельченного корневища пырея ползучего. Кипятить 15 минут на небольшом огне при плотно закрытой крышке, иногда помешивая. Через 15 минут добавить в кастрюлю лекарственный сбор: по 3 ст. ложки травы спорыша, душицы, листа брусники, земляники лесной и лещины (орешника); по 2 ст. ложки «шишек» хмеля, травы зверобоя и листьев мяты. Содержимое кастрюли хорошо перемешать и кипятить еще 15 минут, помешивая через каждые 5 минут. Снять кастрюлю с огня; настаивать 45 минут. Профильтровать отвар через один слой марли.

Полученные отвары (с овсом и шиповника) слить в одну емкость. Хранить в холодильнике не более 5 суток. Принимать в теплом виде по полстакана за 30 минут до

#### Настойка прополиса

Измельчить на терке 100 г прополиса, высыпать в бутылку из темного стекла емкостью 0,75-0,8 л, добавить туда 2 ст. ложки измельченной скорлупы конского каштана и залить 7°-ным этиловым спиртом так, чтобы уровень спирта был на 2-3 см выше, чем твердые компоненты. Бутылку держать в темном месте 7 суток. Потом долить ее 70°-ным спиртом и настаивать в темном месте еще 3 недели, периодически взбалтывая. Приготовив настойку прополиса, жидкую ее фракцию слить в отдельную бутылку и плотно закрыть пробкой.

70°-ный спирт получают, разбавив пол-литра 96°-ного медицинского спирта 186 мл воды.

А чтобы получить 7°-ный, к 20 мл 70°-ного спирта нужно добавить 180 мл воды.



еды 3 раза в день. При каждом приеме добавлять в состав 2 ч. ложки 5%-ного водного раствора мумие и 30-40 капель 7%-ной настойки прополиса. Для больных старше 70 лет нужно использовать не 5%-, а 3%-ный раствор мумие.

Вечером съедать небольшую головку лука и 1-2 зубчика чеснока. Кроме того, утром и перед обедом за 1 час до еды съедать по 1 десертной ложке цветочной пыльцы. Предварительно, чтобы проверить, переносит ли пыльцу организм, следует съесть ее в небольшом количестве. Пыльцу можно заменить пергой, некоторые называют ее еще пчелиным хлебом. Продолжать лечение 10 дней.

Все 10 дней утром и перед сном следует делать пальцем 5-минутный массаж предстательной железы. Для этого необходимо принять удобную позу; на средний палец руки надеть резиновый напальчник, смазанный вазелином. Палец вводить в анальное отверстие и делать массаж по часовой стрелке, умеренно надавливая в направлении пупка. После 10-дневного лечения следует отдохнуть 2 недели и затем приступить к третьему этапу лечения.

#### *Этап третий*

Полностью повторить пункты А и Б второго этапа лечения. Далее, как и в пункте В, кастрюлю с овсом и березовыми почками поставить на небольшой огонь, плотно закрыть крышкой

и с момента закипания кипятить 15 минут. Затем положить в нее травяной сбор, но уже другой: по 3 ст. ложки травы грыжника голого (мокрицы), листьев малины обыкновенной и лещины (орешника); по 2 ст. ложки травы фиалки трехцветной (анютиных глазок), кукушкина цвета, зверобоя, листьев татарника колючего; 1 ст. ложку листьев толокнянки (медвежьих ушек). Перед тем как заложить сбор в кастрюлю, его следует хорошо перемешать. Кипятить 15 минут, помешивая через каждые 5 минут. Настаивать 45 минут, процедить.

Хранить и употреблять состав так же, как и на втором этапе, но без добавления мумие.

Лечение проводить также 10 дней, одновременно выполняя массаж предстательной железы.

Повторять весь курс лечения можно только после месячного перерыва.

Даже если в сборах будет отсутствовать какая-то трава, не огорчайтесь: лечение все равно принесет значительное облегчение.

### **Лечебная гимнастика при аденоме простаты**

#### *Разминка*

Ходьба сначала на носках в медленном темпе, высоко поднимая бедра (1-2 минуты), затем перекрестным шагом (1 минута).

#### *Основные упражнения*

- ♦ Из положения лежа на спине
- 1. Выпрямленные ноги скрес-



тять, руки лежат вдоль туловища. Поднимать и опускать таз. Поднимая таз, втягивать анус (задний проход). 6 раз.

2. Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Разводя колени, одновременно поднимать таз и втягивать анус. 6-8 раз.

3. «Велосипед». Выполняя упражнение, ноги высоко не поднимать, темп медленный. 10-12 раз.

4. Ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. С напряжением разводить колени, одновременно втягивая анус. Выполнять медленно. 6-8 раз.

5. Руки развести в стороны — вверх. Поднимая левую ногу, стараться достать носком до правой ладони. Поднимая правую ногу — достать левую ладонь. 6-8 раз.

6. Круговые движения каждой ногой по часовой стрелке и против нее. По 4 раза.

7. Диафрагмальное дыхание с активным втягиванием живота. На выдохе втягивать анус. 4 раза.

8. Согнуть ноги в коленях, затем, не разводя ног, поворачивать их влево и вправо, стараясь коснуться коленями пола. 6 раз.

9. Подтягивание пяток к тазу: пятки скользят по полу, а колени расходятся в стороны. Выполнять медленно. 6-8 раз.

♦ Из положения лежа на животе

1. Одновременно разводить руки и ноги в стороны. 5-10 раз.

2. Опираясь на предплечья,

прогнуться, одновременно втягивая анус. 6-8 раз.

3. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу вверх, втягивая анус. 6-8 раз.

4. Ползание по-пластунски. 1 минута.

♦ Из положения на четвереньках

1. Поочередно поднимать правую и левую ногу вверх, одновременно втягивая анус. 6-8 раз.

2. Выдвигая правую ногу вперед, коснуться коленом левой руки, и наоборот: левой ногой коснуться правой руки. Выполнять медленно. 4-6 раз.

3. Выгнуть спину, опустив голову, втянуть анус, затем энергично прогнуть спину и поднять голову. 6-8 раз.

*Завершение комплекса*

Медленная ходьба с выполнением разнообразных движений руками.

Хорошим средством профилактики и лечения аденомы предстательной железы является оздоровительный бег. ■





✍ «После родов у меня на животе появилось пятно. Через 2 года оно сильно увеличилось. Кроме того, пятна пошли по спине, рукам, ногам. Сначала ставили диагноз солнечный дерматит, а потом витилиго. Пробовала лечить народными средствами — пила настой зверобоя и ряски, но что-то не помогает. Если кто-нибудь знает хороший способ лечения витилиго, поделитесь, пожалуйста».

Вера Садыкова, Республика Коми

✍ «Мне 62 года, недавно у меня обнаружили кисту печени. Врачи предлагают операцию, но мне бы хотелось попробовать вылечиться народными средствами, если такие существуют. Пожалуйста, отзовитесь, если кто-то справился с аналогичной проблемой».

Нина Лукашина, Алтайский край

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

#### Средства против варикозного расширения вен (Для Александры Ивановой — №6 за 2006 г.)

Уважаемая Александра! Живу я в далекой от вас Западной Сибири, в Кемеровской области. Мне 42 года, работаю в школе учителем информатики. Проблемы с венами начались у меня вскоре после родов, а родила я в 33 года. В отличие от вас я все-таки планирую сделать операцию, хотя тоже боюсь. Метод склерозирования (запаивания) вены мне уже не подойдет, поэтому придется прибегнуть к хирургическому вмешательству — удалению вены. Правда, боли у меня пока не очень сильные, больше беспокоит внешний вид — на правой ноге полопались на ступне капилляры, к вечеру нога становится черной.

Рекомендации, которыми я хочу с вами поделиться, я собирала из разных источников. К сожалению, мне не удалось с их помощью остановить болезнь, но другим они помогли. Надеюсь, что они будут полезны многим.

- ♦ Старайтесь не поднимать тяжестей.
- ♦ Если предстоит какая-то физическая нагрузка, заранее перебинтуйте ноги эластичным бинтом.
- ♦ Не находитесь в статичной позе больше 20 минут.



♦ При воспалении вен 2-3 раза в день делайте холодные компрессы с уксусной водой. Боль проходит через 3-4 дня.

♦ Натрите на терке мускатный орех и принимайте его 3 раза в день по 1 ч. ложке, запивая водой.

♦ Чтобы повысить тонус сосудов, приготовьте кашлицу из морской соли, немного добавив воды, и поставьте ее на какое-то время в холодильник. Нанесите кашлицу на марлю, сложенную в несколько слоев, и положите на больное место. Когда соль согреется, снимите ее и оботрите место аппликации влажным полотенцем, чтобы избыток соли не раздражал кожу. Делать это полезнее утром — венам нужен дополнительный тонус в течение дня.

♦ Приготовьте такую мазь: смешайте 1 пузырек пенициллина (500 тыс. единиц), 2 г новокаина, 1 ч. ложку рыбьего жира, 1 дес. ложку меда. Мазь нужно наложить на язву и забинтовать. Делать так каждый день.

♦ Лежа на спине, поднимите правую ногу, через 5-8 секунд потрясите ею в течение 5-8 секунд, потом опустите. Сделайте перерыв 8 секунд и сделайте это же упражнение левой ногой. Потом выполните упражнение двумя ногами вместе. Общая продолжительность упражнения — не более минуты. Немного спокойно полежите до восстановления кровотока и только после этого вставайте.

Делайте это упражнение несколько раз в день, оно укрепляет вялую мышечную ткань вен и способствует ее восстановлению.

♦ Разуйтесь, приподнимитесь на носочки, а затем резко опуститесь на пятки. Старайтесь делать это с максимальной скоростью. В идеале — один подъем в секунду, продолжительность упражнения — 1,5-2 минуты. Эффект будет сильнее, если ударить пятками не о пол, а о невысокий порожек. Обязательно выполняйте упражнение утром и вечером, а если удастся — и в течение дня.

♦ Старайтесь ограничить продукты, провоцирующие образование тромбов, повышающие свертываемость крови. Это фрукты и овощи, окрашенные в красно-фиолетовый цвет: красная и черная рябина, красная и черная смородина, ежевика, вишня, темная черешня, брусника, свекла, красный перец, краснокочанная капуста. Полезны бананы, соя, фасоль, печень. Ежедневно утром съедайте небольшую порцию гречневой каши. Она богата витаминами группы В, белками, а также рутином, необходимым для укрепления стенок сосудов.

Уменьшают свертываемость крови чеснок, лук, лимон, инжир, лавровый лист, растительное масло.

♦ Для разжижения крови можно принимать по полтаблетки аспирина на ночь после еды, запивая молоком. Аспирин можно заменить киви (2-3 штуки в день).



- ♦ Один раз в неделю делайте разгрузочный день, в течение которого пейте исключительно пахту (сыворотку) или натуральные соки. В остальные дни недели отдавайте предпочтение фруктам и свежим овощам.
- ♦ Каждый день нарежьте 5-7 яблок, добавляйте корку лимона, заливайте кипятком, доводите до кипения и настаивайте 1-2 часа. Отвар принимайте регулярно по 2 стакана в день. Это будет способствовать нормальному кровообращению.
- ♦ Измельчите 100 г конского каштана, залейте 0,5 л 40%-го спирта, настаивайте 5 дней. Принимайте настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно смазывать ею воспаленные места на ногах.
- ♦ Подержите ноги в теплой воде 10-15 минут, затем обложите их листьями сирени (или смажьте их спиртовой настойкой цветов или листьев сирени).
- ♦ Полезно обливать ноги холодной водой, а также делать контрастный душ.
- ♦ К больным местам приложите ломтики лимона, сверху накройте их папиросной бумагой (можно тонкой туалетной) и забинтуйте. При обострении заболевания делайте такие компрессы несколько раз в сутки.
- ♦ Капустный лист, вымоченный в течение часа в оливковом масле, слегка посыпьте содой и полейте лимонным соком. Делайте компрессы, прикладывая капустный лист к больным венам.
- ♦ Листья каланхоэ залейте водкой, настаивайте не меньше недели, затем профильтруйте. Осторожно растирайте ноги от стопы к коленям. Процедуру проводите ежедневно в течение 2-4 месяцев.
- ♦ Хорошо заживляет варикозные язвы 15%-ная прополисная мазь.
- ♦ Эффективно применение гепариновой мази, которую наносят тонким слоем на место тромбоза.
- ♦ Измельченные листья сельдерея или растертые в порошок почки осины смешайте с оливковым маслом до консистенции густой сметаны. Обильно покройте смесью кожу над больной веной, ногу забинтуйте и не снимайте повязку до утра.
- ♦ Жар и воспаление вокруг язв можно снять лепешками из ржаной муки. Готовятся они так: смешайте желток, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ч. ложку алоэ, 1 ст. ложку меда, муку. Лепешки привяжите к больным местам на двое суток.

Ольга Викторовна Нещеретнева  
652642 Кемеровская обл., г. Белово-9, а/я 16





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✎ «Осенью и зимой я всегда болею. Повышается температура, появляются насморк, боли в горле, охриплость голоса, кашель, головная боль. Врачи ставят разные диагнозы: то грипп, то ОРВИ (раньше писали ОРЗ) и назначают разные препараты или советуют ограничиться домашними средствами. Иногда я вообще обхожусь без врачей и лечусь сама. Но в аптеках продается великое множество лекарств. Помогите, пожалуйста, разобраться».

А.И. Сергеева, г. Подольск Московской области

«Практически здоровый» современный человек переносит заболевания с описанной симптоматикой не менее 1-2 раз в год. Так что подобные вопросы, наверное, возникают у многих.

### ОРЗ или ОРВИ?

Сначала разберемся с диагнозом. ОРЗ (острое респираторное заболевание) — старое название, ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — более позднее. ОРЗ так же, как и ОРВИ, обозначает воспаление верхних дыхательных путей — слизистой носа, глотки, гортани, миндалин, трахеи. Но термин ОРВИ точнее: он указывает на то, что это заразные вирусные заболевания, передающиеся при вдыхании воздуха с капельками влаги, содержащей вирусы, и поражающие в первую очередь респираторный (дыхательный) тракт. Вызвать ОРВИ могут различные вирусы — аденовирусы, вирусы парагриппа и многие другие, в том числе вирус гриппа.



Часто по симптоматике трудно сказать, какой именно вирус вызвал заболевание. А лабораторное определение пока сложное, дорогостоящее, малодоступное. В принципе это не очень и важно — лечение все равно идентично. Поэтому и диагноз вынужденно ставят обобщенный — вирусная инфекция.

Что касается гриппа, то для него делается исключение. Он выделяется особо, потому что вирус гриппа часто (но не всегда) проходит в наиболее тяжелой форме, вызывает осложнения, а эпидемия гриппа может распространяться на особенно большие территории. За развитием эпидемий гриппа следят специальные организации, и в такой период врач точно знает причину ОРВИ и может ее отразить в диагнозе — укажет, что это именно грипп.

Откуда вообще берутся вирусы, вызывающие ОРВИ? Они живут в организмах людей. Даже летом ослабленные люди болеют респираторными заболеваниями, и вирусы эти в человеческой среде вяло, но циркулируют. Кроме того, есть люди, у которых летом нет признаков заболевания, но вирус в их организме присутствует.

С наступлением холодов иммунитет падает. И местный (на слизистых дыхательных путях), и общий. Причин много: переохлаждение (общее или дыхательных путей), гиповитаминозы, пребывание в помещениях с загрязненным воздухом, недостаток солнца. И дремавшие в организме вирусы, подавленные ранее иммунной системой, начинают размножаться. При этом они становятся от поколения к поколению все сильнее, вирулентнее (болезнетворнее). Они вызывают уже выраженное воспаление верхних дыхательных путей у своего носителя и начинают в большом количестве выделяться с капельками слизи в воздух при кашле, чихании, разговоре. Окружающие заболевают при попадании в организм достаточно большого количества уже вирулентного вируса. Так начинаются эпидемии.

Чем выше иммунитет и чем меньше попадет вируса в организм, тем меньше шансов заболеть. И наоборот.

### Подходы к лечению

Сразу скажу: на сегодняшний день нет достаточно эффективных, недорогих и безопасных противовирусных препаратов для лечения ОРВИ, которые бы полностью удовлетворяли специалистов. В основном применяются симптоматические (уменьшающие какие-то беспокоящие симптомы) средства или, в лучшем случае, патогенетические (действующие на какие-то промежуточные звенья развития заболевания).

И все-таки несколько этиотропных (воздействующих на причину, то есть на вирус) средств я назову.



Лейкоцитарный интерферон — порошок в ампулах, который применяется местно. Но он эффективен только в самом начале заболевания и к тому же не дешев.

Арбидол, таблетированный препарат. Не токсичен, но об эффективности судить не берусь — личный опыт пока недостаточен.

Ремантадин тоже выпускается в таблетках. Действует только на вирус гриппа А и токсичен. Так что без консультации с врачом принимать не стоит.

Местно можно использовать оксолиновую мазь, но эффективность ее высока только при применении в профилактических целях.

У меня есть достаточно большой положительный опыт по лечению ОРВИ норвежским препаратом цитросептом на основе грейпфрута (капли). Если начать их пить на самой ранней стадии, то заболевание может и вовсе не развиваться или протекать значительно легче.

Что касается антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, то они на вирусы (за небольшим исключением) не действуют. А значит, не оправдано их применение при ОРВИ без осложнений. Предположить, что возникли какие-то осложнения, можно в том случае, если повышенная температура держится больше недели, если дольше недели остаются или нарастают симптомы интоксикации: головная боль, потливость, ознобы, сильная слабость. Могут появляться и какие-то другие симптомы. Тогда надо обследоваться, чтобы точно определить, какое это осложнение, и, только исходя из точного диагноза, лечиться.

Казалось бы, почему бы не пропить курс антибиотиков для профилактики осложнений ОРВИ?

Действительно, есть ситуации, когда это оправданно: если у человека значительно снижен иммунитет, если последние годы каждое ОРВИ у него протекало с осложнениями. Но нельзя забывать, что антибиотики могут принести и большой вред. Их применение может провоцировать дисбактериозы, грибные инфекции. К тому же большинство антибиотиков снижает иммунитет, токсически действуют на некоторые органы.

Я сторонник того, чтобы параллельно с приемом антибиотиков принимать и противогрибные препараты (нистатин, низорал и др.). Раньше их назначало большинство специалистов, но сейчас многие врачи считают, что можно обойтись без этого, ведь антигрибные средства не безвредны. Однако, сравнивая результаты применения тех или других схем лечения, я продолжаю оставаться на прежних позициях.

Как видим, арсенал средств, действующих при ОРВИ на сами вирусы, очень скуден. Но если человек в принципе здоров, то его организм справится с ОРВИ и без антивирусной терапии.



## Особенности режима и питания

В лечении ОРВИ, в отличие от каких-то других заболеваний, особенно важно соблюдать определенный режим, диету, а также принимать домашние средства.

Если хотите быстро встать на ноги и не иметь осложнений, ни в коем случае не ходите на работу, да и дома не перетруждайтесь. Лежать в постели необходимо при очень высокой температуре (выше 39 градусов), при особенно сильной интоксикации, при тяжелом состоянии, чтобы экономить силы, да и просто не упасть, вставая, и не получить дополнительно травмы. Постельный режим желателен в самый разгар болезни — при сильной слабости и ознобе.

В остальных случаях круглосуточно находиться в постели не обязательно, можно посидеть, можно походить. Обязательно отдыхайте — у организма должны быть силы, чтобы бороться с болезнью.

Затягивает процесс все, что вызывает раздражение воспаленных дыхательных путей, в том числе стояние у горячей газовой плиты или вдыхание запахов бытовой химии.

Душ в разгар ОРВИ принимать не желательно — это слишком большая нагрузка для слабого организма, болезнь затянется. К тому же есть опасность дополнительно простудиться. Мыться надо по частям, можно протираться влажным полотенцем со спиртом, камфорным спиртом, какой-нибудь туалетной водой.

Нужен чистый воздух. Помещение надо обязательно проветривать, попросив больного выйти на это время. На улицу в холодное время лучше не выходить — как бы тепло вы ни оделись, холодный воздух обязательно попадет в дыхательные пути, а это нежелательно.

Диета при ОРВИ не строгая. Главное, больше пить — 2 л и более, если, конечно, нет противопоказаний (склонности к отекам при почечных, кардиологических и других заболеваниях или значительного повышения артериального давления). Полезны соки, морсы, чай, боржоми, горячее молоко. Хорошо попить мочегонные и потогонные средства, так как с жидкостью (мочой и потом) выводятся токсины. Подойдут малина, клюква, брусника, мед, липовый цвет. Можно приготовить такой чай: на 1 стакан воды 1 ч. ложка меда, 1/2 ч. ложки имбиря и клюква по вкусу. Выпив его, надо тепло одеться, укрыться, как следует пропотеть и поменять белье.

Но при сверхвысокой температуре горячее питье и укутывание могут быть опасны, так как от этого температура может еще больше повыситься. В таких случаях надо стремиться как можно быстрее, любыми способами снизить температуру, поскольку даже незначи-

**50** тельное дополнительное повышение температуры увеличивает



опасность для жизни. Если у больного появляются заторможенность, бредовое состояние (человек начинает «заговариваться», появляются непонятные возбужденные движения), у него возникает опасность отека мозга. Нужно снять с него одеяло при открытой форточке, сделать холодные компрессы на голову, холодные обертывания, возможна даже холодная ванна. Это незамедлительные меры по спасению жизни до приезда скорой помощи. В таком состоянии человек должен быть отправлен в больницу.

При ОРВИ полезна молочно-растительная диета. Есть нужно маленькими порциями, но часто. Исключается тяжелая пища — острое, соленое, маринованное, жирное. Если больному есть не хочется, заставлять не надо. В нетрадиционной медицине в таких случаях вообще рекомендуется лечебное голодание. Некоторая логика в этом есть. За короткий период энергетические запасы организма не истощатся, а переваривание пищи — большая нагрузка на организм. Собственного врачебного опыта лечебного голодания при ОРВИ у меня нет, но в единичных случаях, когда я была свидетелем применения этих методов, результаты были неплохие.

Отдельно о курином бульоне. Взгляды на этот вопрос неоднократно менялись. Да и сейчас, судя по публикациям в научно-популярной литературе, к единому мнению врачи не пришли.



По моему мнению, при высокой интоксикации куриный бульон давать не стоит. Но он действительно полезен на выходе из заболевания. Так он и применялся в старину. Его давали именно плохо поправляющимся больным. Он калориен и легко усваивается организмом, поэтому восстанавливает силы, в нем есть экстрактивные вещества, которые повышают аппетит у ослабевшего человека, долго не выходившего на свежий воздух.

Пока речь шла об общих принципах лечения ОРВИ. В следующем номере поговорим об эффективных средствах от насморка и кашля, а также об обезболивающих, жаропонижающих, противовоспалительных препаратах, о способах деинтоксикации.



Мы с женой — постоянные читатели вашего журнала. Выписываем из него для себя и друзей всевозможные рецепты, они нам помогают справляться с болячками, которых, увы, с каждым годом становится все больше и больше.

Я решил написать в вашу рубрику «Эхо наших публикаций». И вот почему. Пять лет назад в статье Нины Самохиной: «Еда для настоящих мужчин» говорилось, что мужской организм еще больше, чем женский, нуждается в строительном внутриядерном материале — в нуклеиновых кислотах, необходимых для построения молекул ДНК и РНК. Известно, что нуклеиновых кислот очень много в любых орехах, семенах, семечках. Из статьи я узнал, что мужчинам надо ежедневно есть орехи — грецкие, кедровые, фундук, миндаль. Полезны и каштаны. Не менее важны для мужчин и пряности, особенно гвоздика, шафран, кориандр. Моя жена теперь частенько готовит очень вкусные блюда по рецептам Нины Самохиной. Два из них мне особенно нравятся.

#### *Харчо вегетарианское с орехами*

300 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 1 стакан ядер грецких орехов, 500 г помидоров, 0,5 стакана риса (лучше неочищенного), кинза, петрушка, 2-3 зубчика чеснока, стручковый перец (по вкусу).

Мелко нарезанный лук положить в кастрюлю с маслом накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Потолочь орехи кинзу, чеснок, стручковый перец, развести эту массу 7-10 стаканами воды и вылить в кастрюлю с луком. Добавить туда рис, посолить и оставить вариться. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, протереть через сито, влить в другую кастрюлю и варить до загустения, затем соединить с кипящим супом. Как только суп вновь закипит, положить нарезанную зелень петрушки и снять с огня.

#### *Капуста с орехами*

500 г капусты (белокочанной или цветной), 1 зубчик чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, кинза, стручковый перец (по вкусу), хмели-сунели (1 ч. ложка), винный уксус (по вкусу).

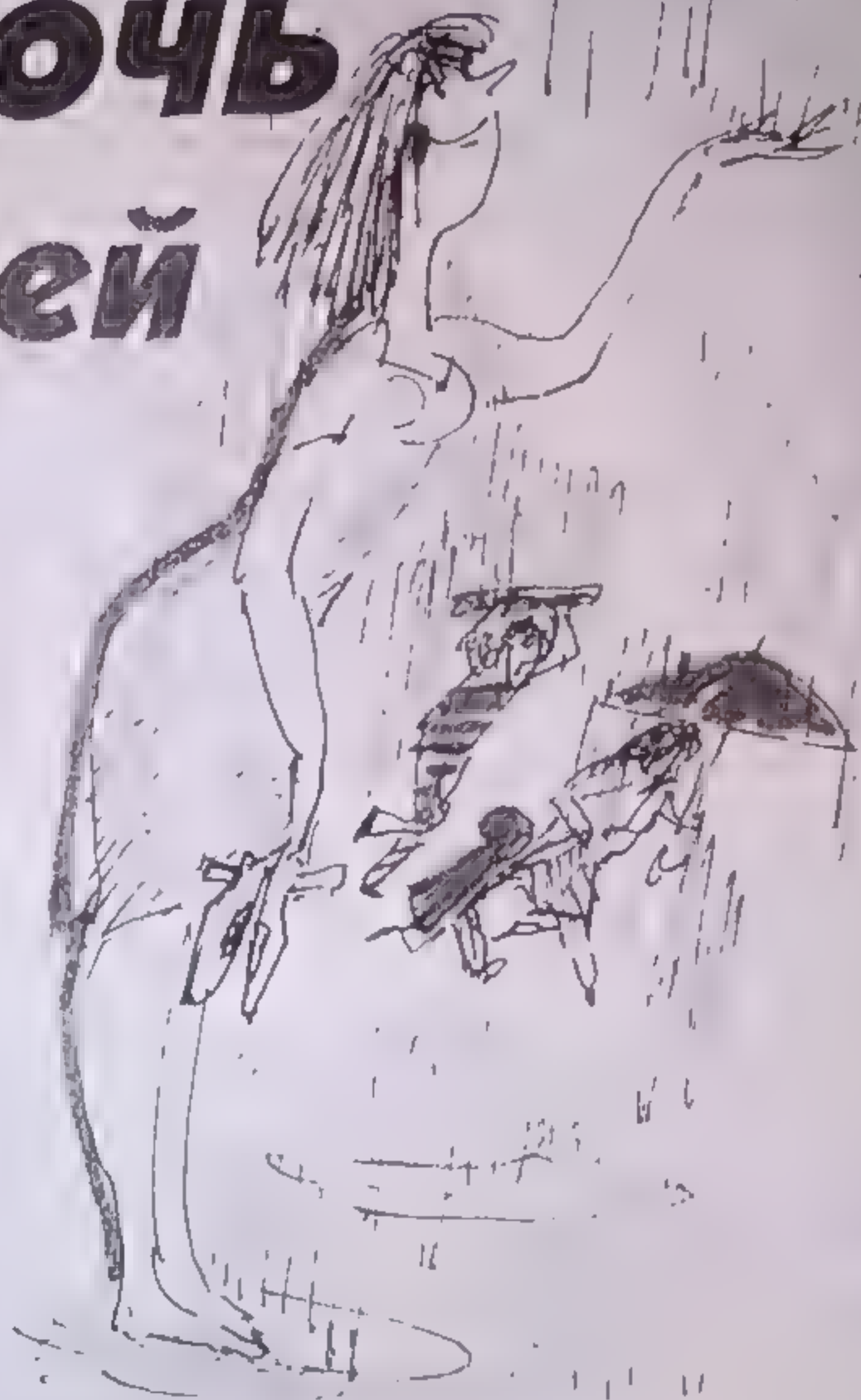
Капусту вымыть, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Варить 30 минут, откинуть на дуршлаг. Истолочь орехи, перец, кинзу и чеснок с солью, добавить хмели-сунели, уксус (по вкусу), все перемешать. Капусту нашинковать (цветную разобрать на кочешки) и перемешать с истолченными пряностями.

**Семен Шаповалов, г. Тула**



Нина Орлова, врач

# Как помочь пересохшей коже



Наша кожа — очень умный механизм, который сам за собой ухаживает. Сальные железы непрерывно вырабатывают уникальную защитную смазку, которая эффективно защищает кожу от негативного воздействия окружающей среды, прежде всего от иссушающего воздуха, позволяя ей оставаться увлажненной, мягкой и упругой. Но иногда наша кожа попадает в такие условия, когда ее естественной защиты становится недостаточно. Тогда мы должны ей помочь

Наши основные задачи — сохранять защитные свойства кожи, поддерживать ее здоровье и молодость. Для этого кожу надо регулярно увлажнять и заботиться о правильном обмене веществ в ней.

Один из главных врагов кожи — сухой воздух. В любое время года влажность воздуха в квартире надо поддерживать на уровне 30-40 процентов. Особенно это трудно выполнять зимой, когда из-за работающих батарей отопления она снижается до 10 процентов. И продолжается это долгих шесть месяцев. Поэтому неплохо приобрести специальный влагомер и следить за его показаниями, при необходимости включать увлажнитель воздуха или раскладывать на батареях влажные простыни. Включайте кондиционер только в исключительных слу-



чаях — он снижает влажность воздуха. А вот обилие комнатных растений помогает поддерживать ее на нужном уровне.

Кроме недостаточно увлажненного воздуха, сухости кожи способствует слишком частое мытье. Не стоит задерживаться под душем или в ванне больше чем на 15 минут. Чем дольше мымоемся, тем меньше остается на коже естественной защитной смазки. К тому же ее повреждает слишком горячая вода. Следовательно, людям с сухой кожей лучше мыться теплой водой. При этом водные процедуры желательно проводить вечером, потому что кожа за сутки успевает выделить максимальное количество защитного жира, а наиболее интенсивно он выделяется днем, когда человек активен.

Неправильно подобранные моющие средства тоже негативно влияют на кожу. Выбирая мыло, лучше остановиться на том, которое содержит некоторое количество жирного крема — оно оставляет на коже пленку, удерживающую влагу. Кроме того, есть щадящие сорта мыла, pH (показатель кислотности) которых приближен к кожному. Они не вызывают дисбактериоза кожи. Довольно мягко воздействуют на кожу жидкое мыло и увлажняющие гели для душа. Но не стоит мыться с мылом слишком часто, лучше делать это раз в неделю, а в остальные дни просто ополаскиваться водой комфортной температуры.

С сухостью кожи лучше бороться легким увлажняющим кремом, гелем или сывороткой. Если вы хотите пользоваться временными косметическими средствами, отдавайте предпочтение средствам с гиалуроновой кислотой, которая «бьет» все рекорды по насыщению кожи влагой. А также обратите внимание на препараты с керамидами, фосфолипидами и жирными кислотами, то есть веществами, способными восстанавливать липидный обмен. Но есть и другие, не менее эффективные способы увлажнения сухой кожи, которые можно с успехом применять в домашних условиях, не прибегая к дорогостоящим средствам.

Сухую кожу необходимо постоянно смягчать. Очень хорошо зарекомендовал себя молочный компресс. Молочная кислота убирает мертвые клетки и повышает способность здоровых клеток удерживать влагу. Намочите салфетку в холодном молоке и положите на особенно сухой раздраженный участок кожи. Через несколько минут салфетку снимите, а кожу ополосните, но только слегка, чтобы на ней осталось немного молочной кислоты. Эту же процедуру можно сделать со свежим кефиром или натуральным йогуртом.

Прекрасно поможет сухой коже студенистое содержимое алоэ. Срежьте лист растения, вскройте его по долевой части ножом, соберите все содержи-



мое в блюдце и ватным тампоном протрите сухую кожу. Алоэ содержит вещества, которые отлично слущивают омертвевшие клетки кожи, она становится нежной, мягкой и эластичной.

Чтобы смягчить кожу, растопите на водяной бане смесь из чайной ложки пчелиного воска и двух столовых ложек ланолина. Добавьте оливковое масло и столовую ложку свежесжатого сока алоэ. Этой смесью протирайте проблемные места по мере необходимости.

Протирайте кожу персиковым, абрикосовым, розовым маслом или масляным раствором витамина E, это защитит ее от преждевременного старения.

Если вся кожа тела вялая и не эластичная, примите теплую ванну с добавлением двух стаканов английской горькой соли, после чего не вытирайтесь. Эта процедура улучшит кровообращение. Если на теле есть особенно проблемные участки, протрите их горсткой этой соли. Чтобы усилить смягчающий эффект, добавьте в ванну немного предварительно замоченных сушеных морских водорослей.

О коже следует заботиться не только снаружи, но и изнутри. Она быстро сохнет из-за дефицита линолевой кислоты — одной из тех незаменимых жирных кислот, которые организм получает из продуктов питания. Когда этой кислоты в организме мало, повреждаются особые межклеточные липидные струк-

туры, и, как следствие, кожа теряет эластичность. Дефицит кислоты восполнить несложно — принимайте внутрь кунжутное, рапсовое, соевое, оливковое, льняное и кукурузное масло. Ешьте больше грецких орехов. Введите в свой рацион жирные сорта рыб, например сельдь, мойву, скумбрию, сардины. Они богаты омега-3 ненасыщенными жирными кислотами, которые укрепляют целостность клеточных мембран, в том числе и у клеток кожи.

Людам с чрезмерно сухой кожей необходимо добавлять в пищу некоторые витамины и минеральные вещества. В данном случае особенно полезны витамины группы B, а также цинк. В аптеках можно найти препараты, содержащие наиболее полезные вещества для кожи, — это комплексы витаминов A, C, E, B<sub>6</sub>, B<sub>2</sub>, фолиевая кислота, а также цинк и селен.

Для удержания влаги в коже обязательно пейте обычную очищенную воду, лучше кипяченую — не менее двух литров в день. Соки и травяные чаи тоже подойдут. А вот другие напитки — лимонады, фруктовые воды, кола, кофе с кофеином, черный чай, а также пиво не рекомендуются.

Если ваша кожа настолько сухая, что сильный дискомфорт не исчез даже после двух недель интенсивного самолечения, то это может быть симптомом недостаточности работы щитовидной железы — гипоти-



реоза. В этом случае необходима консультация специалиста. Также необходимо обратиться к врачу, если на коже появилась зудящая сыпь, корочки, мокнущие места.

### Сухие волосы

Следует отдельно поговорить о сухой коже головы. По волосам вполне можно определить состояние здоровья их обладателя и то, как он питается. Шелковистые, блестящие, послушные волосы говорят о здоровье и правильном питании. От сильных переживаний волосы секутся и выпадают, а когда человек голодает, пытаясь в рекордные сроки сбросить вес, они тускнеют, становятся неподатливыми и ломкими.

Химический состав волос очень сложен: марганец, медь, натрий, ртуть, бром, хлор — всего около 40 веществ. Хотя мы и говорим, что седина серебрит голову, но это только метафора — серебра в седых волосах нет, один только никель. А вот пряди, отливающие золотом, действительно его содержат.

Неверно утверждение, что волосы становятся сухими от еды всухомятку, а вот от жирной пищи они и в самом деле быстро салятся. Сухой кожа головы чаще всего становится тогда, когда повреждается ее защитный слой агрессивным по составу мылом, чрезмерным солнечным облучением, горячим феном, химической завивкой.

Все эти способы сделать себя красивой пересушивают кожу головы, делают волосы ломкими. К тому же у некоторых людей генетически на голове мало сальных желез, и волосам не хватает необходимой смазки.

Как же ухаживать за пересушенной кожей головы? Волосы нужно стараться мыть как можно реже. И пользоваться лучше не новейшими шампунями, а обычным и проверенным — детским. Волосы следует мыть почти прохладной водой, не выше 37 градусов, тогда необходимый кожный жир будет смываться не так интенсивно. Все применяемые средства для мытья волос старайтесь смывать тщательно, особенно если вы пользуетесь специальными шампунями для сухих волос — они, оставаясь на коже головы, будут сушить ее еще интенсивнее.

Не менее эффективны и домашние средства.

Например, приготовьте такой кондиционер для волос. Возьмите студенистое содержимое алоэ, оливковое масло (по 50 г), розмариновое и сандаловое эфирные масла (по 5 капель). Все перемешайте. Кондиционер сначала нанесите на концы волос, где они особенно сухие, потом смажьте волосы у корней. Держите смесь на голове в течение часа, затем смойте. Масло смягчит волосы, алоэ — увлажнит, розмарин придаст им упругость, а сандал — неповторимый аромат.



Отличная маска для сухих волос — из майонеза и желтков. Намазывайте этой смесью волосы и смывайте примерно через час.

Мойте волосы ржаным хлебом, простоквашей, яйцом, как это делали наши бабушки и мамы.

Различных косметических масок для сухих волос придумано великое множество. Есть и экзотическая, но очень полезная маска для сухих волос — из авокадо. Этот фрукт увлажняет волосы и повышает их прочность. Растолките очищенный плод и перемешайте его с чайной ложкой масла жожоба. Намажьте смесью вымытые волосы, наденьте шапочку для ванны или оберните голову полиэтиленовым пакетом. Через 20 минут как следует промойте волосы.

Все расчески, которыми мы пользуемся, как правило, пластмассовые. При трении пластика о волосы создается статическое электричество, делающее волосы еще более хрупкими, поэтому лучше пользоваться деревянными расческами.

Отлично укрепляют волосы витамины группы В. Принимайте во время еды дважды в день по 50 мг В-комплекса или отдайте предпочтение продуктам, в которых содержится много витаминов группы В. Очень важное для здоровья волос минеральное вещество — селен. Ешьте больше продуктов, в которых он содержится. Чтобы волосы были

здоровыми, на вашем столе всегда должно быть много овощей и фруктов и меньше соленого, острого и копченого.

Сухость волос наблюдается и при гипотиреозе — недостаточной активности щитовидной железы. Если волосы резко стали сухими, у вас появились запоры, упадок сил, раздражительность, частый озноб — это симптомы гипотиреоза. Работу щитовидной железы может улучшить цинк и йод. Хороший источник йода — морская капуста. Однако лучше не увлекаться самолечением, а обратиться к врачу, поскольку это может быть не гипотиреоз, а первые симптомы псориаза.

### Сухость во рту

Есть еще один неприятный вид сухости — ксеростомия, или сухость во рту, вызываемая недостатком выделения слюны. Секретию слюны могут подавлять некоторые лекарства. Иногда ксеростомия — результат аутоиммунной патологии, при которой иммунная система поражает железы, увлажняющие поверхность тела, или слизистые оболочки.

Работа слюнных желез ухудшается и с возрастом. Помимо того, что недостаточное количество слюны вызывает неприятные ощущения, это способствует размножению бактерий, чревато кариесом, пародонтозом, другими заболеваниями полости рта, даже появлением язв-



чек на слизистой. Точную причину ксеростомии определит врач, но пока она не устранена, можно помочь себе в домашних условиях.

Прежде всего, всегда дышите носом — проходя через него, воздух не сушит слизистые ротовой полости. Выбирайте зубные пасты с минимальным пенообразованием — некоторые компоненты паст раздражают полость рта. Если вы привыкли полоскать рот специальными составами, приобретайте те, которые не содержат спирт — он сушит слизистую. Лучше полощите рот, разводя в стакане воды немного соли и пищевой соды.

Всегда держите под рукой бутылочку с водой. Когда делаете глоток, не глотайте сразу, а слегка прополощите рот, чтобы насытить слизистые рта влагой. По системе йогов выпивайте глоток воды через каждые 15 минут.

Не увлекайтесь газированными напитками, ведь потребуются очень много слюны, чтобы нейтрализовать содержащуюся в них кислоту.

Однако надо помнить, что даже самые продуманные меры не помогут ни коже, ни волосам, ни слизистым, если пренебрегать заботой о своем организме. А потому высыпайтесь, правильно питайтесь, контролируйте дозу алкоголя, защищайте себя от чрезмерного воздействия солнечных лучей. ■

— Так, товарищи бойцы математики есть?

— Да, я!

— Отлично! Бери лопату, пойдешь корни извлекать.

— Подсудимый совершил преступление, редкое по смелости, ловкости и богатству фантазии.

— Нечего меня хвалить, я все равно не признаюсь!

— **А**лло, это банк?

— Да.

— А вы даете кредит пациентам психоневрологического диспансера?

— Даем, но под сумасшедший процент.

— **С**ынок, как успехи в школе?

— Отлично! Контракт с пятым классом продлен еще на год!

— К сожалению, свободных мест в гостинице нет.

— А если сейчас появится Алла Пугачева, вы найдете для нее номер?

— Разумеется.

— Так отдайте его мне.  
Она все равно не придет.

— Доктор, я так боюсь!  
Даже не знаю, что страшнее  
— вырвать зуб или родить ре-  
бенка.

— Решайте, пожалуйста, скорее. Я должен знать, под каким углом ставить кресло.



# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!

БЭ! №11



Жизнь удалась!  
Автор Лариса Покуль

В январе следующего года будут подведены итоги фотоконкурса за этот год. Свое мнение выскажут сотрудники редакции, но последнее слово останется за членом нашей редколлегии, маститым фотожурналистом Виктором Ахломовым.

Победитель конкурса получит приз — фотоальбом Виктора Ахломова «Россия в лицах». Фотографии из этого альбома были удостоены многих престижных премий, и конечно, они могут служить эталоном для всех, кто любит охотиться за интересными кадрами.

Но пока черта не подведена, и мы ждем новые фотографии. У вас еще есть шанс увидеть свою работу опубликованной в журнале и стать победителем фотоконкурса «Будь здоров!».

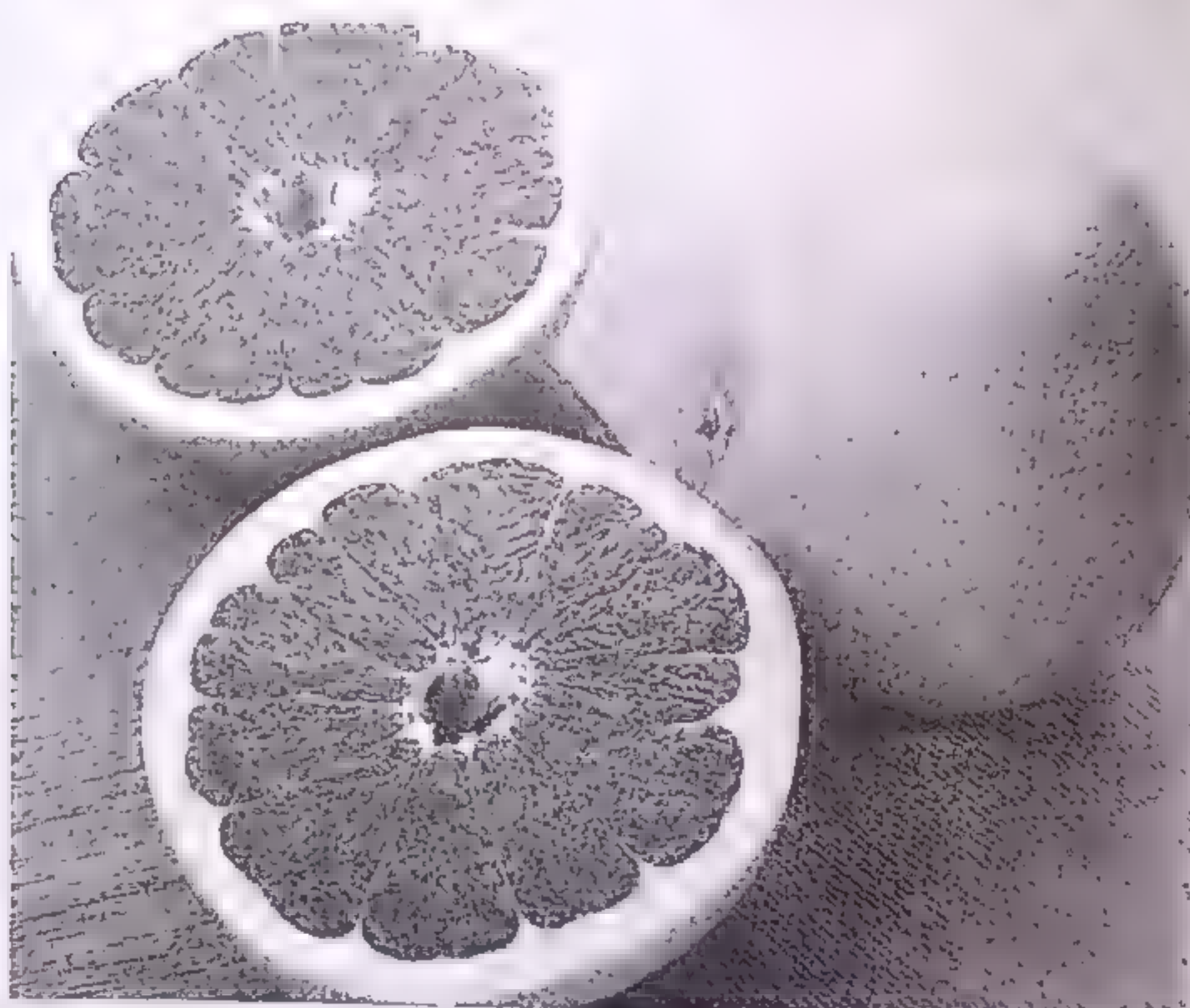


Вера Козлова

# Грейпфрутовые семена

## Здоровья

**Без вспышек  
гриппа, ангин,  
острых  
респираторных  
заболеваний  
не обходится  
ни один осенне-  
зимний сезон.  
И каждый раз  
возникает вопрос:  
чем лечиться,  
чтобы поскорее  
выздороветь,  
избежать  
осложнений  
и при этом  
не нанести ущерб  
организму  
сильнодействую-  
щими препаратами?**



**У**же несколько лет при первых признаках простуды я покупаю в аптеке «Цитросепт». Болезнь обычно отступает, но даже если ее не удастся остановить, «Цитросепт» помогает перенести заболевание гораздо легче и обойтись без антибиотиков.

С этим натуральным препаратом я познакомилась, можно сказать, по долгу службы — мне предстояло написать о нем статью. Как раз в это время я подхватила насморк. Стояла промозглая, дождливая осень, болели многие мои коллеги и знакомые, в городе заговорили об эпидемии гриппа. Я ознакомилась с аннотацией к «Цитросепту», с отзывами о нем ученых и с результатами клинических испытаний. Все эти документы вы-



ВВЫЕ  
ВВЬЯ

их признаках  
«Цитросепт».  
аже если ее  
епт» помога-  
здо легче и  
ом я позна-  
гу службы  
ем статью.  
насморк.  
ень, боле-  
в городе  
ознако-  
ту», с от-  
тами кли-  
енты вы-

глядели убедительно, и я решила проверить действие нового препарата. Развела 5 капель экстракта в половине стакана воды и выпила. Напиток оказался горьким, но, по сравнению с головной болью, насморком и перспективой слечь, это сущий пустяк. Через четыре дня такого лечения я была совершенно здорова. С тех пор «Цитросепт» прописался в моем доме и в домах моих друзей.

### Натуральный, экологически чистый

«Цитросепт» представляет собой 33%-ный экстракт грейпфрута (в основном семян) в водном растворе пальмового глицерина.

Семена грейпфрута настолько горьки, что жевать их никому и в голову не придет. Между тем они обладают ценными свойствами, что и позволило создать на их основе целебный препарат. Экстракт получают путем преобразования большого количества семян, мембран и мякоти грейпфрута в высоко кислотную жидкость, а глицерин смягчает едкость экстракта, обеспечивая безопасность препарата.

Уникальность «Цитросепта» в том, что он обладает одновременно антибактериальной, противовирусной и противогрибной активностью. Это обеспечивает ему многостороннее целебное действие и отсутствие такого осложнения, как дисбактериоз. Общеизвестно, что этим недостатком грешат антибиотики: уничтожая бактерии, они дают возможность грибной инфекции усилить свои позиции. А «Цитросепт», подавляя патогенные микроорганизмы, не нарушает баланс микрофлоры в организме.

В высокий противомикробный эффект препарата, изготовленного из грейпфрута, легко поверить. Достаточно вспомнить, как долго может храниться этот фрукт. По сравнению с яблоками, грушами, персиками и даже другими цитрусовыми век грейпфрута очень долг, причем плод оста-

### «Цитросепт»

Натуральный препарат

Имеет широкое применение

Укрепляет иммунную систему

Безвредный и нетоксичный

Хорошо переносится

Экологически чистый

При острых респираторных заболеваниях «Цитросепт» принимают внутрь по 5-20 капель, разводя их в 100-200 мл жидкости (воды, апельсинового или персикового сока, зеленого подслащенного чая).

БЗ! №11



При ангине и тонзиллите прием «Цитросепта» внутрь сочетают с полосканиями (10 капель на 200 мл воды 3 раза в день). Выздоровление наступает к 6-7-му дню от начала лечения. При бронхите прием «Цитросепта» внутрь сочетают с ингаляциями.

ется таким же сочным, как только что сорванный. Это объясняется тем, что в нем содержатся сильнодействующие вещества, подавляющие патогенную микрофлору. А больше всего таких веществ в семенах, поскольку в них хранится генетический материал растения, надежно защищенный самой природой. Особый способ технологической обработки семян позволяет производителям препарата сохранить их естественные антимикробные свойства и полностью исключить токсичность для человека.

Кроме того, биологически активные вещества (кверцетин, гесперидин, рутинозид, нарингин), содержащиеся в семенах грейпфрута, обладают антиоксидантной активностью, что обеспечивает «Цитросепту» способность корректировать иммунитет.

### Гланды можно не удалять

Дети часто болеют ангиной, по распространенности это второе заболевание после ОРВИ в детской среде. Ангина тяжела сама по себе: острые боли в горле, отек гортани, высокая температура. Но еще неприятнее то, что после воспаления небных миндалин (гланд) возможны осложнения на сердце, почки, суставы. Поэтому к лечению этого заболевания надо относиться очень серьезно.

Небные миндалины — один из органов иммунной системы, поэтому их воспаление относится к иммунологическим заболеваниям, особенно если речь идет о рецидивирующих (повторяющихся) ангинах. При ангине у больных снижается и местный, и общий иммунитет.

Задачи лечения — снять воспаление, подавить активность возбудителей заболевания (в основном это бактерии — стрептококки и стафилококки, иногда к ним присоединяется вирусная инфекция), восстановить защитные силы организма. При лечении рецидивирующих ангин врачи стремятся найти такое средство, которое бы обладало широ-



только что со-  
тем, что в нем  
вещест-  
ую микрофлору.  
еств в семенах,  
енетический ма-  
защищенный са-  
особ технологи-  
озволяет произ-  
анить их естест-  
ойства и полно-  
ь для человека.  
ки активные ве-  
дин, рутинозид,  
семенах грейп-  
антной активно-  
итросепту» спо-  
мунитет.

по распростра-  
левание после  
на тяжела сама  
е, отек гортани,  
ще неприятнее  
бных миндалин  
ия на сердце.  
нению этого за-  
чень серьезно.  
из органов им-  
оспаление отно-  
леваниям, осо-  
вирующих (по-  
гине у больных  
иммунитет.  
оспаление, по-  
лей заболева-  
— стрептокок-  
м присоединя-  
становить за-  
лечения реци-  
емятся найти  
бладало широ-

ким антимикробным и противовоспалительным действием, повышало иммунитет. Всем этим требованиям удовлетворяет «Цитросепт», который к тому же не позволяет активизироваться грибной инфекции, то есть, как уже говорилось, не приводит к дисбактериозу.

Известный врач-отоларинголог, доктор медицинских наук Б.В.Шеврыгин описывал клинические испытания «Цитросепта», которые под его руководством проводились на кафедре ЛОР-заболеваний Российской академии повышения образования МЗ РФ. «Цитросепт» применялся в лечении 350 детей в возрасте от 3 до 14 лет, болеющих рецидивирующими ангинами. Всем этим детям предшествующее систематическое лечение известными консервативными способами не помогло, поэтому им была предложена радикальная мера — хирургическое удаление миндалин.

За детьми, которые участвовали в эксперименте, велось тщательное наблюдение в течение двух лет. Родители были предупреждены о том, что они должны немедленно извещать врачей о любом случае заболевания горла у ребенка.

Из 350 детей, в лечении которых применялся «Цитросепт», 279 (79,7%) перестали болеть ангиной. При систематическом обследовании этих детей каждые полгода в течение двух лет было установлено, что нёбные миндалины у них несколько уменьшились в размерах. Уменьшились и шейные лимфоузлы, исчезла их болезненность при пальпации.

Экспериментальным путем было установлено и то, что «Цитросепт» положительно влияет на иммунную систему. Содержание В-лимфоцитов у больных детей до лечения было понижено и в крови, и в миндалинах. После лечения «Цитросептом» эти показатели возросли. Профессор Шеврыгин объяснял это адекватной мобилизацией Т-лимфоцитов, «дирижирующих иммунным оркестром».

*При синусите прида-  
точные пазухи носа  
промывают раство-  
ром «Цитросепта»  
(5 капель на 150-200 мл  
физиологического  
раствора) и трижды в  
день закапывают его  
в нос (3 капли на 100  
мл кипяченой воды).  
Гнойные выделения  
из носа при остром  
синусите прекраща-  
ются через 4-5 дней,  
при хроническом —  
через 6-7 дней.*



Регулярный прием «Цитросепта» в профилактических целях может быть длительным (2-3 месяца), поскольку он абсолютно безвреден и к нему не возникает привыкания.

Недавно разработчикам препарата удалось избавиться его от горечи, так что детям больше не придется морщиться, принимая его.

Врачи пришли к выводу, что применение «Цитросепта» дает возможность не только сохранить, но даже улучшить естественную защитную функцию миндалин, что особенно важно для дошкольников.

«Цитросепту» поддаются не только ангины. Врачи детской клинической больницы №9 с успехом использовали этот препарат в лечении воспалений придаточных пазух носа (синуситов). Чтобы не допустить перехода острой формы синусита в хроническую, больным детям промывали придаточные пазухи носа раствором «Цитросепта» и закапывали его в нос. Гнойные выделения из носа у детей при остром синусите прекратились через 4-5 дней, при хроническом — через 6-7 дней.

### **«Цитросепт» вместо антибиотиков**

В одном из клинических исследований врачи применяли «Цитросепт» для лечения взрослых людей, страдающих различными заболеваниями — острыми респираторно-вирусными инфекциями, туберкулезом легких и хроническим бронхитом. В лечебных целях раствор «Цитросепта» принимали внутрь, использовали для полоскания горла, а в некоторых случаях — для ингаляций.

У больных туберкулезом легких и хроническим бронхитом средняя доза «Цитросепта» в начале курса составляла 3-5 капель 2 раза в день (в течение 3-4 дней), а потом постепенно увеличивалась до оптимальной — 20-30 капель 2-3 раза в день на протяжении 2 месяцев.

В качестве ингаляций 2-3 капли «Цитросепта» растворялись в 3-4 мл физраствора и через небулайзер направлялись непосредственно в орган-мишень — легкие. Наилучший эффект достигался при сочетании ингаляций с приемом внутрь.



В группе больных были пациенты с распространенным хроническим туберкулезом легких, с вторичной бактериальной инфекцией, устойчивой к большинству антибактериальных препаратов, с иммунодефицитом, с выраженными нарушениями функции печени и почек. У одного больного имелся бронхиальный свищ после правосторонней пульмонэктомии: в мокроте, помимо микобактерий туберкулеза, высеивался стрептококк, устойчивый к антибиотикам. Через 2 месяца приема «Цитросепта» патогенные бактерии не были обнаружены.

У одной больной 63 лет туберкулез сочетался с поликистозом легких. В мокроте определялись гемолитический стрептококк и дрожжевые грибы вида кандиды. После 5 месяцев приема «Цитросепта» удалось избавиться от стрептококка и грибов, уменьшилось количество мокроты, уменьшилась одышка.

У всех больных тяжелыми формами туберкулеза легких отмечалось увеличение числа лимфоцитов крови при низких исходных показателях и не были обнаружены аллергические реакции на «Цитросепт».

В группе больных хроническим бронхитом после курса применения «Цитросепта» удалось избавиться от патогенных микробов и грибов. При этом у больных хроническим бронхитом не применялись антибиотики.

В группе больных ОРВИ наилучшие результаты получены при использовании «Цитросепта» ударными дозами в начале заболевания, что облегчало его течение или купировало его в самом начале ОРВИ.

Как видим, препарат растительного происхождения «Цитросепт» может применяться очень широко — от невинного насморка до тяжелой формы туберкулеза, не поддающегося лечению антибиотиками. Благодаря сильной концентрации расходуется он очень экономно. □



Аптеки

«Старый лекарь»:  
(495) 105-07-25;

«Ригла»:

(495) 730-2-730.

В аптеки по стране

«ЦИТРОСЕПТ»

поставляют:

«Морон», «Протек».

Консультации:

(495) 952-60-20;

952-07-67



# ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС:

## рецепты и способы лечения

Полезен ли уксус? Многие, не задумываясь, ответят: «нет». И действительно, диетологи советуют избегать маринованных продуктов, маринадов, майонеза. Но не все знают, что эта рекомендация относится лишь к уксусу синтетическому. А натуральный уксус, особенно яблочный, обладает совсем другими, поистине целебными свойствами



### ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Уксус, приготовленный из яблок, был хорошо известен еще в Древнем Египте. Его применяли не только в кулинарных, но и в медицинских, и в косметических целях. Он был обязательным препаратом в сумке древнего египетского лекаря — им обмывали раны.



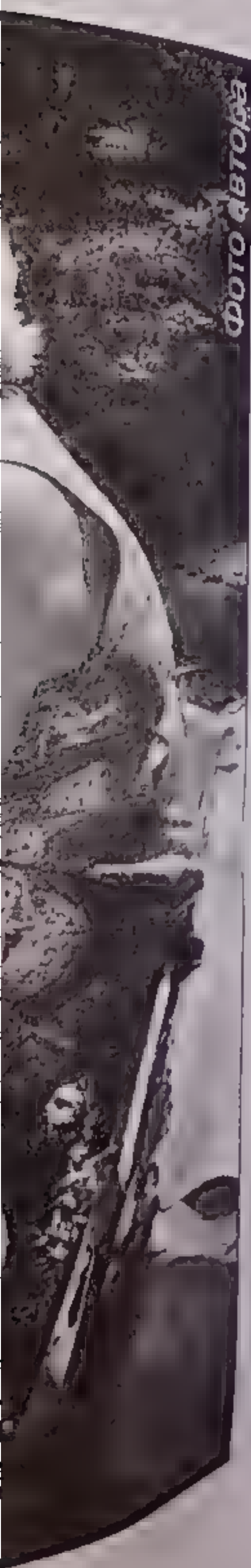


фото автора

Известная своей красотой египетская царица Клеопатра считала уксус важнейшим средством для сохранения здоровья и красоты. До нас дошел ее рецепт, благодаря которому кожа становилась эластичной и упругой: после ванны с розовым маслом служанки натирали свою госпожу смесью из оливкового масла и яблочного уксуса, взятых в равных количествах.

Петербургская журналистка Анастасия Семенова в своей книге «Целительный яблочный уксус» приводит исторический анекдот, связавший имя Клеопатры с уксусом. Однажды царица обронила фразу, что способна съесть за ужином кушаний на миллион сестерций. Венценосные вельможи посчитали это хвастовством. Привыкшие сорить золотом направо и налево, они не представляли, как можно съесть продуктов на сумму, которую обычный египетский купец мог заработать за 5-6 лет. Но Клеопатра слов на ветер не бросала. На глазах у всех царица опустила несколько жемчужин, оцененных в миллион сестерций, в хрустальный кубок, наполненный уксусом, и стала безмятежно предаваться веселью. Через несколько часов застолья жемчужины полностью растворились в уксусе, осталось только долить чистой холодной воды и выпить «жемчужный напиток». И для желудка необременительно, и есть повод для очередного прославления царского хитроумия и практичности.

В начале XIX века насчитывалось больше 60 разновидностей уксуса. Отдавал ему должное и великий английский поэт Джордж Байрон. Устав от постоянного переедания, он перешел на простую крестьянскую пищу — черные сухари и разбавленный яблочный уксус. Эта диета пошла ему на пользу: он заметно постройнел и написал знаменитого «Чайльд Гарольда».

В эти годы уксус очень активно использовался в кулинарии. В нем мариновали мясо,

## Противопоказания

Все виды уксуса противопоказаны при нарушении обмена солей мочевой кислоты, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, при острых и хронических гепатитах, при остром и хроническом нефрите, нефрозе, мочекаменной болезни уратной природы.

В процессе приготовления уксуса яблочный сок разводится почти в два раза, вследствие чего количество калия в нем уменьшается. Поэтому рекомендуется добавлять в уксус не сахар, а мед, который восстанавливает содержание калия.

был хорошо  
Его применя-  
медицинских,  
л обязательно  
египетского



На поверхности уксуса может образоваться толстая белесая пенистая пленка, которую называют уксусной маткой или пленкой дрожжеподобных грибков.

Лечебные свойства этой пленки в три раза превышают лечебные свойства самого яблочного уксуса.

#### **Как отличить натуральный уксус от синтетического?**

Крепость натурального яблочного уксуса 4-5%, а синтетического — как правило, 9%.

На этикетке с натуральным яблочным уксусом должно быть написано «Состав: яблочный уксус». На синтетическом надпись другая — «Состав: уксусная кислота 9%-ная, ароматизатор, краситель».

И наконец, натуральный яблочный уксус вдвое дороже синтетического.

огурцы, капусту, каперсы, дыни, портулак, а также трюфели и даже цветы фиалок.

#### **ПЕРЕБРОДИВШИЙ СОК**

Издавна было замечено, что если бутылка с вином долго стоит открытой (2 недели летом и 4 недели зимой), то вино скисает и из алкогольного напитка превращается в уксус. Объясняется это тем, что под воздействием уксуснокислых бактерий, которые обитают в воздухе и всегда находятся в прокисающем или забродившем растительном сырье, спирт вступает в реакцию с кислородом, образуя воду и уксусную кислоту. Этот процесс называют брожением, или ферментацией. Когда действие бактерий заканчивается, спирта в жидкости практически не остается.

Основной компонент яблочного уксуса — забродивший яблочный сок, в котором образовался спирт. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Для того чтобы ускорить образование спирта, в сок часто добавляют дрожжи.

Натуральный яблочный уксус можно приготовить непосредственно из плодов или из сока. Важно, чтобы яблоки были выращены в экологически чистых районах и не были обработаны вредными ядохимикатами. Яблочный уксус обычно созревает за 40-60 дней.

#### **Уксус из плодов**

*Старинный рецепт.*

Можно взять перезрелые плоды или падалицу. Яблоки вымыть, мягкие раздавить, а твердые мелко порезать. Кашицу переложить в эмалированную кастрюлю с широким горлом, залить горячей водой (70 градусов), добавить сахар (50 г на 1 кг сладких яблок и 100 г на 1 кг кислых яблок). Вода должна быть выше уровня яблок на 3-4 см.

Емкость поставить в теплое место (но не



на солнце). Массу часто помещивать, чтобы она не высыхала сверху.

Через 2 недели процедить жидкость через 2 слоя марли, перелить в большие банки для брожения (лучше недоливать до верха 5-7 см, так как при брожении жидкость будет увеличиваться в объеме). Дать постоять еще 2 недели. Готовый уксус перелить, не взбалтывая, в бутылки (до края не доливать). Осадок процедить через плотную ткань, бутылки закупорить прокипяченными пробками. Хранить уксус в темном месте при температуре от 4 до 20 градусов.

#### Рецепт Н.М.Самохиной

Яблоки (любых сортов) натереть на терке вместе с кожурой и семенами, выложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, добавить сахар, как следует перемешать. Закрывать кастрюлю марлей, сложенной в 3 слоя, и оставить при комнатной температуре на 2-3 недели, дважды в день перемешивая деревянной ложкой.

Затем процедить, добавить 0,5-1 стакан сахара, перемешать, чтобы сахар растворился, и разлить в стеклянные банки, также накрыв их марлей. Оставить еще на 40-60 дней для окончательного брожения. Брожение считается законченным, когда жидкость перестанет бурлить, посветлеет и сделается прозрачной. После этого уксус можно еще раз профильтровать

и разлить по бутылкам. Хранить в прохладном месте (не в холодильнике).

На 1 кг яблок понадобится 800 мл сырой воды, 50 г сахара для сладких сортов или 150 г — для кислых.

#### Самый простой рецепт

400 г яблок натереть вместе с сердцевинкой на терке. Положить в стеклянный сосуд и залить кипяченой водой (500 мл). Добавить 50 г меда и 20 г сухого черного хлеба. Дать побродить в течение 10 дней в темноте. Затем процедить через марлю в другую банку. Через 30 дней разлить готовый уксус по бутылкам и тщательно закупорить. Хранить в темном месте.

#### Уксус из сока

Отжать из яблок сок, вылить в стеклянный сосуд и разбавить небольшим количеством кипяченой воды. Отдельно в 100 г теплой кипяченой воды развести 1/4 ч. ложки сухих дрожжей, добавив 1 ч. ложку сахара. Когда опара поднимется, вылить ее в основной сосуд. Можно добавить маленький кусочек ржаного хлеба, чтобы ускорить процесс брожения. На горлышко сосуда натянуть воздушный шарик так, чтобы сок был герметично закрыт. В процессе превращения фруктового сахара в спирт образуется углекислый газ, который будет постепенно заполнять воздушный шарик. Емкость с соком должна стоять примерно 69



4 недели, пока сахар полностью не превратится в спирт. На этой стадии получается молодое яблочное вино.

Следующий этап — получение непосредственно яблочного уксуса. Перелить яблочное вино в широкую неглубокую емкость (чем больше поверхность соприкосновения жидкости с воздухом, тем быстрее пойдет брожение), заполнив ее на  $\frac{2}{3}$  объема. Накрыть сосуд льняной салфеткой или марлей (ни в коем случае не закрывать крышкой — бактериям необходим воздух). Идеальная температура для образования уксуса — 26-28 градусов. Если температура превышает 35 градусов, уксуснокислые бактерии гибнут. При низкой температуре они теряют активность. Пока бактерии перерабатывают спирт, нередко появляется резкий запах этилацетата. Как только уксус будет готов, этот запах исчезнет.

Полностью уксус будет готов через 2-3 месяца. Останется процедить его через марлю, разлить в пол-литровые бутылки и закрыть их пробками.

#### ЛЕЧЕНИЕ ПО ДЖАРВИСУ

«Народная медицина представляет особый интерес для тех, кто не признает неизбежного приближения старости и ухудшения физического состояния организма, а предпочитает направлять свою жизнь таким образом, чтобы быть здоровым, активным и стойким к болезням до конца

своих дней». Это слова американского врача Д.С.Джарвиса, который отказался от медицинской карьеры окулиста и отоларинголога и увлекся натуропатией. Особое внимание он уделял меду и яблочному уксусу, считая эти продукты лучшими средствами оздоровления из всех, созданных природой.

По данным Джарвиса, яблочный уксус можно использовать для лечения многих заболеваний внутренних органов, таких как энтероколит, полиартрит, холецистит, ожирение, гипертоническая болезнь, ангина, бронхит, стоматит. Наружно — при лечении гнойных ран, варикозном расширении вен, кожном зуде разной этиологии, опоясывающем лишае и др.

**Ожирение.** Так как яблочный уксус активизирует обмен веществ и окончательное переваривание жиров, углеводов и белков, уменьшает количество токсинов в организме, то его успешно применяют при лечении ожирения. Уксус поможет уменьшить тягу к сладкому, а также снизить аппетит.

На стакан холодной кипяченой воды добавлять 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пить 3 раза в день во время приема пищи.

Чтобы усилить эффект похудения, можно массировать неразбавленным яблочным уксусом места отложения жира — бедра, складки живота.

**Пищевое отравление.** При сильном пищевом отравлении с



рвотой и поносом поможет промывание желудка тремя стаканами раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка уксуса на стакан воды). Первый стакан надо выпить за четыре часа, принимая по 1 ч. ложке каждые 5 минут. Вторым стаканом принимать уже по 2 ч. ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно выпить небольшими глотками с перерывами в 15 минут.

**Высокая температура.** Смешать 1 часть водки и 1 часть яблочного уксуса. Намочить в этом растворе шерстяные носки или гольфы, отжать, надеть на ноги и посидеть так в комнате с открытой форточкой. Когда появится легкий озноб, лечь в постель и укутаться теплым одеялом. От испарения влаги носки быстро сохнут — температура тела снижается.

**Кашель.** Смешать полстакана меда, 1 ч. ложку сока алоэ и 3 ст. ложки яблочного уксуса. Принимать по 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой. При приступе кашля — по 1 ч. ложке.

**Опоясывающий лишай.** Пораженный участок поливать неразбавленным яблочным уксусом (можно прямо из бутылки) 4 раза в день и при необходимости 3 раза ночью.

Через несколько минут после применения зуд и ощущение жжения кожи исчезают, болезнь отступает.

**Варикозные вены.** Яблочный уксус полить из бутылки на ногу и осторожно растереть область

варикозных вен ночью и утром. Наряду с растиранием дважды в день выпивать по 2 ч. ложки уксуса на стакан воды.

**Ушибы.** На слабом огне подогреть 50 мл яблочного уксуса, растворить в нем 1/2 ч. ложки соли. Смочить в этой смеси бинт, приложить его к больному месту и оставить до высыхания. Повторить процедуру.

**Растяжение мышц.** Сделать обертывание. В эмалированной посуде слегка подогреть яблочный уксус, чтобы он был теплым (водой не разбавлять). Взять полотняную салфетку, смочить ее в уксусе, затем отжать. Перед наложением посыпать одну сторону салфетки молотым перцем и этой стороной приложить к больному месту, сверху обернуть махровым полотенцем. Держать 5-10 минут. Через некоторое время процедуру повторить. Двух-трех обертываний бывает достаточно, чтобы боль прошла.





## УКСУСНАЯ КОСМЕТИКА

Кожное сало и пот, покрывая тонким слоем кожу, создают кислую среду, неблагоприятную для многих вредных микроорганизмов. А мыло, шампуни, гели для мытья действуют как щелочи, нарушая эту защитную оболочку кожи. Поэтому после употребления мыла желательно споласкивать кожу слабым раствором уксуса, чтобы восстановить кислую среду.

Стимулируя выделительные функции кожи, яблочный уксус улучшает кровообращение в ней, освежает, разглаживает и тонизирует ее.

**Массаж с яблочным уксусом.** После теплой ванны с мылом или пеной принять контрастный душ, заканчивая горячей водой. Затем намочить губку в растворе яблочного уксуса (2-3 ст. ложки уксуса на 1 л воды) и как следует протереть все тело, массируя грудную клетку, бедра, ноги, руки. После этой процедуры несколько минут постоять до высыхания, остатки влаги промокнуть махровым полотенцем и им же растереться. Этот массаж желательно выполнять раз или два в неделю.

**Уксусно-ромашковая ванна.** Полстакана сушеной или свежей аптечной ромашки залить стаканом яблочного уксуса и поставить на 2 недели в холодильник. Затем настой процедить и добавить в ванну. Эта смесь отлично успокаивает и лечит воспаленную кожу (в том числе гнойники и пролежни).

## Уксусный лед с добавками.

Взять в равных частях сушеную лаванду, ромашку и череду, залить 10 частями кипятка, настоять полчаса, профильтровать, в полученный настой добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса. Залить в формочки для льда и поставить в морозилку. По утрам протирать этим льдом лицо вместо умывания.

## Омолаживающие маски с яблочным уксусом.

◆ Подогреть 4 ст. ложки яблочного уксуса, добавить к нему 3 ч. ложки меда и 2 ст. ложки пшеничных отрубей. Тщательно очистить лицо. Нанести на него маску и оставить на полчаса. Затем смыть теплой водой.

◆ 5 г прополиса залить 3 ст. ложками яблочного уксуса, настоять трое суток до частичного растворения прополиса.

Смешать 1 ст. ложку этой смеси, 1 куриный желток, 1 ч. ложку меда и нанести маску на лицо. Держать 10-15 минут. Смыть теплой водой и нанести крем — желательно на прополисной основе.

**Уксусный ополаскиватель для волос.** После каждого мытья головы хорошо споласкивать волосы подкисленной водой (на 1 л воды 2 ст. ложки яблочного уксуса). Это способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса, нарушенного шампунем, и препятствует появлению перхоти. Кроме того, волосы становятся мягкими и блестящими. ■



# Коэффициент эрудиции

БЗ! №11

1. Какое название в этом списке повестей Белкина «лишнее»?

- А. «Гробовщик». В. «Барышня-крестьянка». С. «Фаталист». Д. «Выстрел».

2. Кто такая Коломбина, традиционный персонаж итальянской комедии?

- А. Молодая госпожа. В. Старая сводница. С. Любопытная соседка. Д. Служанка героини.

3. Какой бог в древнеегипетской мифологии изображался в виде человека с головой шакала?

- А. Тот. В. Анубис. С. Сет. Д. Осирис.

4. Какой художник написал этот портрет С.Рахманинова?

- А. К.Коровин. В. К.Сомов. С. В.Маковский. Д. В.Серов.

5. Что такое «атрибуция»?

- А. Нотная запись. В. Реставрационная работа. С. Установление авторства. Д. Дарственная.

6. Какой из перечисленных музыкальных темпов самый медленный?

- А. Анданте. В. Модерато. С. Аллегро. Д. Ленто.

7. Один из названных фильмов не был удостоен премии «Оскар». Какой?

- А. «Летят журавли». В. «Война и мир». С. «Москва слезам не верит». Д. «Утомленные солнцем».

8. Чей голос звучит за кадром фильма «Семнадцать мгновений весны»?

- А. З.Гердта. В. Ю.Яковлева. С. И.Смоктунского. Д. Е. Копеляна.

9. Какая из этих частей сложных слов указывает на связь с древностью?

- А. Склеро... В. Архи... С. Палео... Д. Мозо...



Ответы на стр. 94



# ДНЕВНИК — МОЕ ВТОРОЕ Я

Мода вести дневник появилась в начале XX века.

До того свои наблюдения стремились закрепить на бумаге лишь философы и писатели.

XXI век внес в это занятие свои коррективы: в Интернете появился Живой журнал (ЖЖ), где каждый может выразить свои мысли и чувства.

По мнению психологов, это весьма полезно, даже если такие записи будут интересны единственному читателю — самому себе

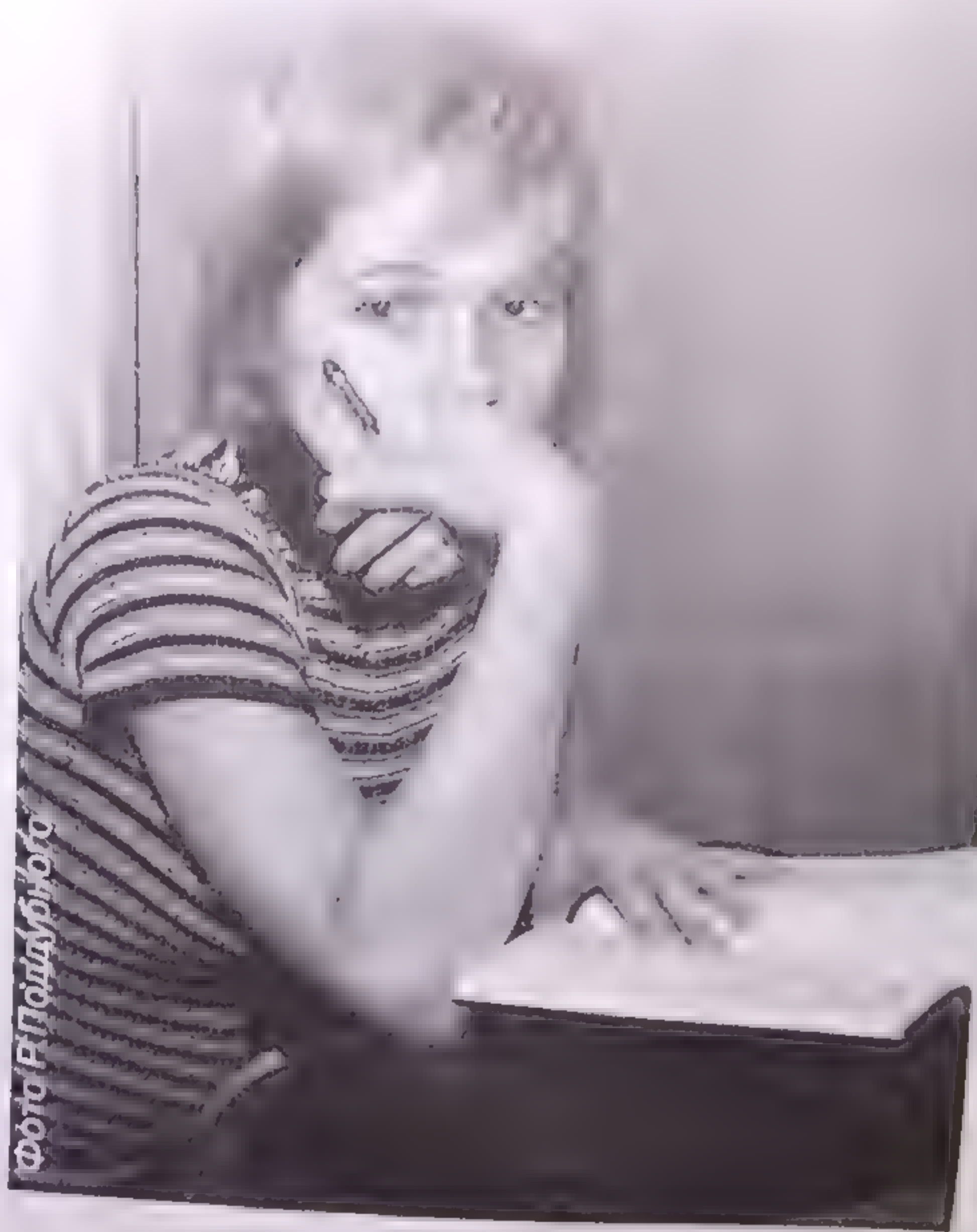


Фото Р. Поццубо

Признано, что ведение дневника оказывает психотерапевтический эффект. Доверяясь листку бумаги, человек рассчитывает не на строгий суд, а на понимание и сочувствие. И находит — в себе самом.

Ценность дневника в том, что ему можно доверить душевные проблемы. К психотерапевту в нашей стране пока еще ходить не



принято. В роли психологов, которым можно поплакаться в жилетку, обычно выступают близкие друзья. Но жизнь наша стала настолько напряженной, что не оставляет времени на столь тесное общение.

Ведение дневника отвечает заложенной в глубинах каждой личности потребности выразить себя, как бы остановить поток своей жизни и посмотреть на себя со стороны. Дневник выступает в роли тайного и очень близкого собеседника, которому можно признаться в неудачах и разочарованиях. Но главное все-таки не в этом. Основное предназначение дневника — преодоление неудач и разочарований, утверждение собственной личности.

Итак, вы решили вести дневник. Казалось бы, чего проще? Возьмите ручку и начните излагать события изо дня в день. Над вами нет ни цензора, ни критика. Вы совершенно свободны. Но не тут-то было. Оказывается, описывать события вовсе не легко. Во-первых, предполагается не простое отражение их, а осмысление. Во-вторых, возникает парадокс: делая записи для себя, мы все время оглядываемся на какого-то постороннего читателя. Как будто кто-то стоит у нас за спиной, оценивает наши слова и вносит свои коррективы.

Отделаться от виртуального читателя нелегко, потому что он — внутри нас. Это самоконтроль. Единственный способ освободиться от него — отбросить все заботы о красоте слога и просто писать все, что волнует. Человек всегда испытывает потребность познать самого себя на глубоком, а не на обыденном уровне. Позволяя себе полную свободу изложения, вы постепенно приобретете навык отсекающего пустое и сосредоточиваться на важном.

Не бойтесь ошибок: ваш дневник не попадет на проверку к строгой учительнице. Даже если вы не способны к писательскому

Писатель Иван Бунин вел дневник до конца своих дней. Читая эти записи, поражаешься, какой эмоционально насыщенной была его жизнь, почти надвое поделенная вынужденной эмиграцией.

### **Конец декабря 1885 г.**

«...Я пишу совсем не для суда других, совсем не хочу открывать эти чувства другим, а для того, чтобы удержать в душе эти напевы.

...Потребность любви!.. Но кого? За ужином я сидел рядом с ней. Пошли домой мы с ней под руку. Я уже влюбился окончательно».

### **3 июня 1893 г., Огнёвка**

«Приехал верхом с поля, весь пронизанный сыростью прекрасного вечера после дождя, свежести зеленых мокрых ржей».



творчеству, ведение дневника вам по силам. Для этого вовсе не нужно обладать каким-то особым талантом. Требуется только одно: регулярно, например через день, находить для этого занятия хотя бы пятнадцать минут. Не бойтесь показаться самому себе смешным, наивным или глупым. Главное — открытость и искренность.

В первые дни пишите обо всем, что придет в голову. Или поначалу постарайтесь подробно описывать все приятные события прошедшего дня. Вполне возможно, что через несколько лет, перечитывая дневниковые записи, вы обнаружите, что смогли избавиться от комплексов, которые мешали вам в жизни, или смогли решить очень важную жизненную проблему, достигли цели, к которой шли много лет. А помог вам дневник.

Со временем записи станут потребностью, гармонично впишутся в вашу жизнь и не только привнесут в нее привычку к самоанализу, но и начнут лечить душу.

Суть дневниковой терапии в том, что, водя ручкой по бумаге, мы освобождаемся от гнетущих проблем и вновь переживаем счастливые мгновения. Это терапия, доступная каждому. Все, что для нее требуется, — тетрадь и ручка. И главное правило: будьте честны перед собой, помните, что вам нечего стесняться, дневник — это вы сами. Какой смысл лукавить с самим собой?

Не ограничивайте себя никакими рамками, но всегда ставьте дату. Перечитывая свои записи, вы как будто разговариваете с самим собой. Перечитывая сегодня то, что писали вчера, вы сможете разобраться в проблеме, даже не отождествляя с ней себя самого. Спустя сутки вам уже есть что посоветовать человеку, писавшему эти строки накануне. А значит, проблема близка к решению.

**21.VII.1933 г.**

«Вечер, шел через сад Montfleury, чувствовал снова молодость и великое одиночество. В молодости неприятности надолго не задерживались у меня в душе — она их, защищаясь, выбрасывала».

**1.XII.1936 г.**

«Светлая погода. И опять — решение жить здоровее, 76 достойнее».



Делая записи в дневнике, вы не только отражаете события своей жизни, но лечите себя, достигая той же цели, что и врач: ваша творческая активность повышается, возвращается жизнерадостность, облегчаются заболевания, связанные с психоэмоциональными переживаниями.

Более того, доказано, что ведение дневника улучшает не только психологическое, но и физическое здоровье. Этот феномен объясняется просто: открываясь дневнику, мы освобождаемся от гнета эмоций, преодолеваем стресс, который, как известно, становится «пусковым механизмом» многих заболеваний. Наблюдения над группой испытуемых, ведущих дневник, показало: достаточно в течение трех дней подряд описывать неприятное событие, чтобы свести на нет разрушающее воздействие стресса. Специалисты отметили: у тех, кто начинал вести дневник, через несколько месяцев улучшалось не только настроение, но и показатели здоровья — стабилизировалось давление, уменьшалось количество сердечных приступов и даже приступов астмы.

Если вы не знаете, с чего начать свой дневник, вспомните детство, расскажите, что в детстве казалось вам самым радостным, а что навсегда оставило горестный осадок, и попробуйте разобраться, почему это случилось. Можно завести несколько тетрадей, каждая из которых будет посвящена определенной области вашей жизни. С помощью дневника вы со временем сможете разобраться в себе, ответить на следующие вопросы: каковы мои цели в жизни, как я понимаю счастье, успех, удачу?

Кто знает, может быть, дневник привьет вам вкус к творчеству и откроет дремавшие до сих пор способности. Многие писатели начинали именно так — с ведения дневника. ■

**12.II. 1945 г.**

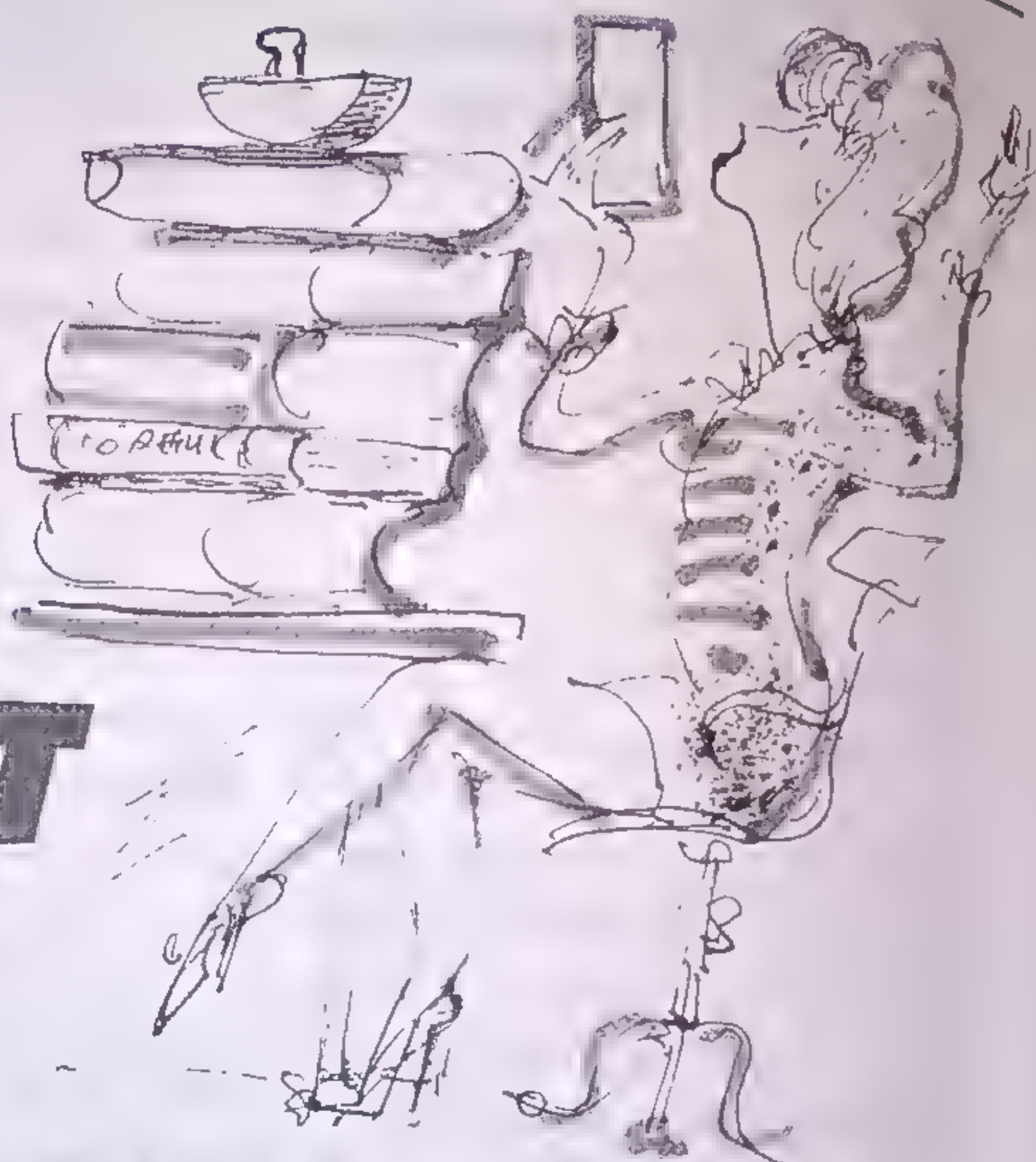
«Все перечитываю Пушкина. Всю мою долгую жизнь, с отрочества не могу примириться с его дикой гибелью...»

**В ночь с 2 на 3 октября 1949 г.**

«Все одни и те же думы, воспоминания... Много было тяжелого, было и оскорбительное — как допустил до этого! И сколько прекрасного, счастливого — и все кажется, что не ценил его... Ах, если бы воротить!»



# 20 МИНУТ



Некрасивых  
женщин  
в природе нет;  
есть женщины,  
которые ленятся  
быть красивыми.  
Примерно такой  
фразой откры-  
вается книга  
польской  
журналистки  
Софии Вендров-  
ской «100 минут  
для красоты  
и здоровья». Четверть века  
назад она стала  
настойной  
для многих  
советских жен-  
щин, в том числе  
и для меня

## Для красоты и здоровья

Это была маленькая книжечка, по формату похожая на наш журнал, а по объему — много превышающая его. Но след в моей памяти она оставила на всю жизнь. Даже сейчас, когда книга безнадежно утеряна, я пользуюсь советами Софии Вендровской. И очень ей благодарна: она научила целое поколение советских женщин следить за собой, не распускаться, держать не только вес, но еще и осанку и улыбку.

Теперь я отвожу заботам о своей внешности уже не сто минут, а двадцать. Но это минуты, наполненные спрессованным собственным опытом. Стараюсь, чтобы один день не был похож на другой. Сегодня делаю один комплекс упражнений, завтра — другой, чередую маски для лица, рецепты полезных блюд, ванны, диеты и



ОТЫ  
ья

по формату  
объему — не-  
ед в моей па-  
нь. Даже сей-  
еряна, я поль-  
дrowsкой. И  
ла целое по-  
едить за со-  
не только вес,

своей внеш-  
дцать. Но это  
ессованным  
аюсь, чтобы  
угой. Сегод-  
жнений, зав-  
ки для лица,  
ны, диеты и

т.п. Все, что когда-то было заимствовано из той книги, надежно хранится в моей памяти, проверено годами, дополнено и откорректировано.

Конечно, о красоте и здоровье можно заботиться круглосуточно, но стоит ли? В жизни так много интересного. Поэтому я предпочитаю приносить пользу своему организму «попутно» — на ходу, на бегу, между делом. Благодаря этому сверх целенаправленных двадцатиминуток набегает еще немало.

В своей книжке София Вендровска вела беседы с подругой, и это был удачный прием: каждая читательница легко могла поставить себя на место этой самой подруги, чтобы внимать мудрым советам. Пойду тем же путем.

### Доброе утро!

За окнами глубокая осень, рассчитывать на солнечные дни не приходится. Улыбнись — и утро станет добрым.

А теперь сделаем пять упражнений. На каждое упражнение — по минуте. Прелесть этой гимнастики в том, что она, во-первых, помогает проснуться, во-вторых, растягивает позвоночник (а это очень важно), в-третьих, не дает расти второму подбородку, в-четвертых, вполне комфортна (если в комнате холодно, можно оставаться под одеялом) и, в-пятых, не занимает много времени.

1. Лежа на спине, выпрями ноги и тяни их к краю постели. Прямые руки отправь за голову и тяни их в противоположном направлении. На счет 1-5 сильно напряги тело, затем расслабь мышцы, опусти руки. 5 раз.

2. Оставаясь в том же положении, поднимай выпрямленные ноги так высоко, как сможешь. 5 раз.

3. Теперь будем поднимать ноги поочередно. Подними правую ногу, слегка согни ее в колене и опускай на кровать, заводя за

### Упражнения для груди

1. Сядь по-турецки, прижми локти к туловищу, пальцы на плечах. Описывай круги руками — сначала вперед, потом назад. 20 раз.

2. Встань прямо. Сложи ладони перед собой на уровне груди (пальцы смотрят вверх). Сильно сжимай ладони. 30 раз.

3. Отжимания. Уперевшись носками в пол, возмись руками за боковые края стула. Спина и ноги образуют единую линию. Медленно сгибая руки в локтях, старайся коснуться стула грудью, после чего быстро выпрямляй тело. 20 раз.

4. Встань перед стеной. Спина прямая, голова поднята, лопатки соединены. Согни руки в локтях перед грудью, кисти направлены к стене, пальцы раздвинуты и округлены, словно удерживают яблоки. Отталкивайся от стены, сильно напрягая грудные мышцы. 30 раз.



### Упражнения для бедер

Чтобы уменьшить  
объем бедер,  
эти упражнения  
надо выполнять  
ежедневно.

1. Лежа на спине,  
быстро «крути педа-  
ли», но так, чтобы  
работали в основном  
мышцы бедер,  
а икры были рас-  
слаблены. Начни  
с 40 движений  
и постепенно доведи  
их до 150.
2. Лежа на спине,  
подними ноги  
под прямым углом,  
чуть согни колени,  
расслабь мышцы  
голени. Движением  
бедренных суставов  
скрещивай ноги:  
левую над правой,  
правую над левой  
(от 40 до 150  
80 движений).

выпрямленную левую ногу. Затем вернись в  
исходное положение и проделай то же са-  
мое левой ногой. Каждой ногой — по 5 раз.

4. Оставаясь на спине, ляг так, чтобы го-  
лова свешивалась с кровати. На счет 1-5  
медленно поднимай голову и опускай ее к  
груди. Потом так же медленно запрокидывай  
голову назад. Если каждый день выполнять  
это упражнение по 5 раз, второго подбород-  
ка не будет.

5. Перевернувшись на живот, сильно на-  
пряги все мышцы тела (особенно спины и  
ягодиц). Руки прижаты к туловищу. Припод-  
ними, насколько сможешь, голени, голову и  
плечи и поворачивай голову — 2 раза в одну  
сторону, 2 раза — в другую.

Вот и все: пять упражнений — пять минут.

### Приятного аппетита!

У Вендровской было много оригинальных  
рецептов, но два из них, соединившись  
воедино, прочно вошли в мой рацион. В  
книге они назывались «Французский салат  
красоты» и «Американский салат красо-  
ты». Основой для обоих служили овсяные  
хлопья, а добавки разные: во французском  
— яблоко и лимон, в американском — мед  
и орехи. Для меня это стало основой, в ко-  
торую постоянно вносились поправки. Так  
что теперь это «Международный салат  
красоты».

#### Ингредиенты

- 2-3 ст. ложки овсяных хлопьев;
- полстакана кипяченой воды;
- 3 грецких ореха (или на выбор: фундук,  
кешью, семечки, кедровые орешки);
- 1 яблоко (или на выбор: персик, груша,  
курага, изюм);
- сок 1 лимона;
- 1-2 ч. ложки меда.

Овсяные хлопья можно залить холод-  
ной водой с вечера или горячей — утром.  
Непосредственно перед едой положить в



салат натертое с кожурой яблоко (или другой фрукт), измельченные орехи, мед, заправить лимонным соком. Все тщательно перемешать. Помню, Венд-ровска предупреждала, что салат этот надо тщательно жевать, преодолевая отвращение, но мне его вкус очень нравится (может быть, потому, что удалось его усовершенствовать).

Готовится это блюдо быстро, причем указанного количества вполне хватит на двоих. Так что можешь поделиться с кем-нибудь из домочадцев.

### Подкормить и увлажнить

Осенью надо обязательно позаботиться о питании и увлажнении кожи лица. Очень хороши для этого натуральные маски. Сегодня сделай одну, через день — другую. Не забудь про веки, брови и ресницы.

#### Виноградная маска

Сделать ее очень просто. Возьми 2-3 крупные ягоды, вымой их как следует, надкуси легонько кожицу и наноси на кожу лица и шеи виноградный сок. В течение 20 минут можно заниматься домашними делами, например приготовлением ужина, а затем умыться холодной водой. Кожа станет просто бархатной.

#### Желтково-масляно-медовая маска

Тебе понадобятся 1 сырой желток, несколько капель растительного масла (лучше всего оливкового) и половина чайной ложки меда. Смешивать эти ингредиенты надо постепенно. Наложить готовую массу на лицо и шею, а через 20 минут смыть теплой водой. Затем ополосни лицо и шею холодной водой.

#### Примочки для век

Если у тебя появились мешки под глазами, не расстраивайся. С возрастом они появляются почти у всех женщин и далеко не всегда свидетельствуют о болезни (правда,

3. Ходьба на ягодичках. Сядь на пол, выпрями ноги, руки вытяни вперед, голову подними. Передвигайся, выдвигая вперед правую руку и правую ногу, потом левую руку и левую ногу.

4. Встань правым боком к спинке стула. Держась за нее правой рукой, сделай сильный мах левой ногой и поставь носок на сиденье. Прodelай 10 таких махов, затем переставь стул и сделай 10 махов правой ногой.



по этому поводу можно посоветоваться с врачом). Если это только косметический дефект, с ним можно справиться с помощью примочек из крепкой заварки чая или настоя шалфея. Эту процедуру рекомендуется делать через день перед сном.

Приготовь отвар: половину 1 ст. ложки сухих измельченных листьев шалфея (без верха) залей половиной стакана кипятка. Оставь его минут на 20, затем процеди и раздели его пополам. Одна половина должна быть достаточно горячей, вторая — холодной. Теперь положи по два кусочка ваты в каждую чашку и прикладывай к векам попеременно то горячие примочки, то холодные.

Вся процедура занимает 10 минут. После нее смажь кожу под глазами камфарным кремом. Его можно приготовить самостоятельно.

#### Камфарный крем

Для него потребуются 50 г жира и 50 г камфарного масла. Распусти жир на пару и тщательно перемешай его с камфарным маслом. Крем готов.

Его можно использовать вместо ночного крема.

#### Касторка для бровей и ресниц

Если хочешь, чтобы брови и ресницы были густыми и пушистыми, каждый вечер смазывай их касторовым маслом: капельку масла капни на щеточку (можно использовать зубную щетку, вышедшую из употребления) и води ею по бровям — от переносицы к виску, а затем по ресницам — от корня к верхушкам.

#### Перед сном — ванна

Чтобы снять усталость, полезно перед сном принять ванну. Например, хвойную. Это знают все. Но только в книге Софии Вендровской я нашла когда-то два необычных рецепта ванн. Выписала их и советую применять всем, у кого сухая, шелушащаяся

#### Упражнения для талии

В отличие от бедер, талию хочется уменьшить.

Для этого тоже придется ежедневно трудиться.

1. Стоя, выполняй круговые движения туловищем. Можно использовать хула-хуп или вращающийся диск.

2. Встань на колени, руки на поясе, спина прямая. На счет «раз» сядь на правое бедро, направляя руки влево. На счет «два» вернись в исходную позицию.

На счет «три» сядь на левое бедро, направляя руки

82 вправо. 20 раз.



кожа. А осенью и зимой кожа, тщательно укрытая одеждой, не дышит и пересыхает почти у всех.

#### *Глицериновая ванна*

Наполни ванну наполовину и влей туда четверть литра глицерина. Температура воды — 30-35 градусов. После такой ванны лучше не вытираться, дать коже высохнуть — это обеспечит долгий эффект увлажнения и смягчения кожи.

#### *Ванна из пшеничных отрубей*

Сделай мешочек из марли и засыпь в него две горсти пшеничных отрубей. Подвесь этот мешочек прямо на кран так, чтобы вода, набирающаяся в ванну, текла сквозь него, через отруби. Температура воды — 28-30 градусов. Вытираться после этой ванны тоже не следует, чтобы ценные вещества отрубей продолжали долго питать кожу.

\* \* \*

А теперь давай подсчитаем, сколько минут было потрачено на красоту и здоровье в течение дня. Зарядка — 5 минут. Приготовление завтрака не считаем, потому что его в любом случае пришлось бы готовить. Время, потраченное на маску, тоже не в счет, ведь, наложив ее на лицо, можно заниматься любыми домашними делами. Примочки на веки — 10 минут, ванна — 5 минут. В итоге — 20 минут. Это, как сейчас принято говорить, — исходная модель. К ней желательно приложить пешие прогулки быстрым шагом (например, до работы или хотя бы до метро), массаж рук и ног (сидя перед телевизором), подъемы и спуски по лестнице, игнорируя лифт. А сверх того — специальные упражнения для бедер, талии, груди (в зависимости от существующих проблем). Уверяю тебя: даже если времени уйдет в два раза больше, чем предполагалось, оно окупится красотой и здоровьем. ■

*Продолжение следует*

3. Сядь на пол, ноги разведи в стороны, руки вытяни вперед на уровне плеч. Медленно поверни корпус и руки влево до конца, потом без паузы — вправо. Сделай 6 таких поворотов и ляг на спину, расслабив мышцы. Затем повтори серию еще 3-4 раза.



# Без подробностей

## Пудель помог справиться с эпилепсией

**С**пециально обученная собака смогла изменить жизнь 20-летней британки Ханны Бейкер, с шести лет страдающей тяжелой формой эпилепсии: ежедневно у нее случалось до нескольких десятков припадков. В последнее время их количество резко сократилось.

Помощником Ханны стал пудель по кличке Мило, прошедший обучение в благотворитель-



ной организации Support Dogs. По изменениям цвета кожи и размера зрачков своей хозяйки пудель распознает приближающийся приступ и за 10 минут до

его начала предупреждает Ханну. Заметив сигнал опасности — пристальный взгляд животного — девушка успевает принять меры предосторожности. Благодаря помощи пуделя Ханна получила возможность вести относительно самостоятельную жизнь. Например, в сопровождении собаки она может без опасений выйти на улицу и даже отправиться в кино.

## Ожирением страдают и худые

**К** такому выводу пришли сотрудники британского Имперского колледжа. С помощью магнитно-резонансной томографии ученые составили для 800 участников исследования индивидуальные «жировые карты», отображающие распределение жира в их организме. Выяснилось, что 45% женщин и примерно 60% мужчин с нормальным индексом массы тела имели повышенный уровень висцерального жира — жировых отложений вокруг внутренних органов. Среди таких людей — «худых снаружи и толстых внутри» — встречались даже профессиональные модели. Проведенные ранее исследования показали, что избыток висцерального жира может быть намного

опас  
хир  
пола  
серд  
ний  
Ка  
след  
ные  
том,  
ми, ч  
щие  
прим  
тря  
жир  
тив  
ви  
дя  
ни  
жи  
пр



тей

еждает Хан-  
опасности —  
д животного  
принять ме-  
ти. Благода-  
Ханна полу-  
ести относи-  
ьную жизнь.  
ождении со-  
ез опасений  
даже отпра-

радают

у пришли со-  
анского Им-  
еджа. С по-  
езонансной  
е составили  
исследова-  
е «жировые  
ие распре-  
организме.  
% женщин и  
кчин с нор-  
массы тела  
й уровень  
— жировых  
внутренних  
их людей —  
олстых внут-  
даже про-  
ели. Прове-  
дования по-  
висцераль-  
ить namного



опаснее избытка подкожного жира, поскольку является пред- полагаемым фактором риска сердечно-сосудистых заболева- ний и сахарного диабета II типа.

Как заявил руководитель ис- следования Джимми Белл, пол- ные люди, занимающиеся спор- том, могут быть более здоровы- ми, чем их худые собратья, веду- щие сидячий образ жизни. На- пример, у борцов сумо, несмо- тря на свисающие складки жира, обмен веществ ак- тивнее, чем у малопод- вижных зрителей, сле- дящих за их выступле- ниями. У борцов сумо жир скапливается преимущественно

под кожей, а не откладывается вокруг жизненно важных орга- нов и мышц.

Между тем с висцеральным жиром довольно легко бороться. Регулярная физическая актив- ность позволяет убрать «внут- ренние отложения», даже если вес остается прежним, резюми- ровали исследователи.

### Рыбий жир — средство от депрессии

Н е так давно ученые по- радовали нас извести- ем, что от депрессии спасает шоколад. Теперь оче- редь дошла до менее аппетит- ного, но еще более полезного продукта — рыбьего жира. Ис- следователи из Бергенского университета провели экспе- римент, в котором участвовали 22 тысячи человек в возрасте от 40 до 74 лет. Двухлетние на- блюдения за добровольцами показали: люди, принимавшие по одной ложке рыбьего жира ежедневно, страдали от симп- томов депрессии на 30% реже, чем те, кто пренебрегал этим продуктом.



Подготовила  
Татьяна Яковлева 85





# МОНРЕПО

## «МОЕ ОТДОХНОВЕНИЕ»

В начале лета 1829 года из Петербурга в Выборг прибыла группа путешественников. В дорожной значилось: «Генеральша и ее свита». Казалось бы, ничего примечательного, если бы не тот факт, что генеральшей оказалась Анна Петровна Керн, та самая красавица, которой Пушкин посвятил стихотворение «Я помню чудное мгновенье». И «свита» была ей под стать: композитор Михаил Иванович Глинка, написавший позднее романс на эти стихи, лицейский друг Пушкина поэт А.А.Дельвиг с женой и известный журналист Орест Сомов, сотрудник издававшейся Дельвигом «Литературной газеты».

86

Вероятно, и сам Пушкин прим-

кнул бы к друзьям, если бы не оказался в это время далеко от Петербурга, на Кавказе.

Вот что рассказывает А.П. Керн об этой поездке в своих «Воспоминаниях»: «Кроме поэтического настроения путешественников и высокого наслаждения изумительными красотами природы, наше путешествие имело много юмористического от разных дорожных приключений, встреч и смешных анекдотов, случавшихся на пути. К тому же влияние горного воздуха делало нас остроумнее, любезнее, и мы пользовались всем, чтоб посмеяться и пошутить. Барона Дельвига я никогда не видела таким милым и счастливым, а



Глинка совсем забыл, что ему бывает грустно... Таким образом мы приехали в Выборг, город, знаменитый своими кренделями, живописным замком и гостиницей сеньора Мотти, у которого мы и остановились...»

Спустя полтора века и я впервые приехал в Выборг в командировку. Узнал, что первое упоминание о городе относится к 1293 году, когда местность эта принадлежала Великому Новгороду. Кренделей не обнаружил, зато старинный замок, выстроенный шведами, возвышался над заливом во всей красе. Гостиница, где останавливались А.П.Керн и ее спутники, тоже сохранилась до наших дней, сейчас на ней мемориальная доска, посвященная Глинке. На взгорье стоит памятник Петру I, который, как известно, вернул Выборг России в ходе Северной войны. Здесь же Анненские укрепления, выстроенные военным инженером Абрамом Петровичем Ганнибалом, «арапом Петра Великого», прадедом А.С.Пушкина. Далее дорога ведет на север, к обширному поместью, ныне Государственному историко-архитектурному и природному музею-заповеднику Монрепо.

Но вернемся к воспоминаниям Керн: «Мы приехали в Выборг под вечер, но Дельвиг не дал нам перевести духа и потащил осматривать редкости Выборга и сад барона Николаи... Лишь только мы вступили в этот очаровательный сад, называемый

владельцем мон-герос, усталость была забыта, и восхищение сопровождало каждый наш шаг. Пройдя мимо разных хозяйственных построек, мы очутились перед обширным прекрасным лугом с изумрудною шелковою травой и за ним на высоком холме увидели прелестный замок, обогащенный затейливыми и вместе грациозными украшениями архитектурного искусства... Позади замка раскидывается роща. При входе в нее, в тени группы разнообразных деревьев, над источником нас ожидала замечательной красоты мраморная наяда.

Проводница рассказывала нам, что вода источника славится целебною силою, вкусом и свежестью; действительно, я такой вкусной воды отроду не пила. Она холодна, чиста, как горный хрусталь, и много имеет в себе живительного. У источника роскошный куст роз; далее, у подошвы горы, на которой построен замок, виднеется темная бесконечная аллея; ее образуют с одной стороны огромные нависшие над нею утесы, с другой — высокие деревья, которых вершины, склоняясь к оконечностям утесов, составляют темный зеленый свод.

Утесы эти, покрытые, по большей части, разноцветными мхами и ползучими растениями, совершенно дики и местами изрыты пещерами, внутри которых каменные плиты доставляют возможность отдохновения. Эта 87

НИЕ»

если бы не  
я далеко от  
азе.

рассказывает  
ездке в сво-  
: «Кроме по-  
ния путеше-  
ого наслаж-  
ми красота-  
путешествие  
истического  
х приключе-  
ных анекдо-  
пути. К тому  
воздуха де-  
е, любезнее,  
всем, чтоб  
тить. Барона  
не видела та-  
встливым, а





Барон Л.-Г. Николаи,  
наставник Павла I, президент  
Петербургской академии наук,  
основатель имения Монрепо

уголок северной земли ласкал взгляд, но всемирную известность он приобрел позже — когда усадьба перешла во владение баронов Николаи.

«Никто не проедет Выборг, не взглянув в двух верстах от него на прекрасное местоположение, где барон Николаи воздвиг вдали от шума и света, посреди колоссальных утесов, свой Монрепо. Это идеал северного сада» — так писал о Монрепо один из путешественников.

Полтора века, с 1788 по 1943 год, усадьбой Монрепо владел род баронов Николаи. Первый и самый известный из представителей этого рода, Людвиг Генрих Николаи, был уроженцем города Страсбурга. По завершении курса наук в Страсбургском университете он поселился в Париже, где близко общался с энциклопедистами Даламбером, Фальконе, Гримом, Дидро, встречался с Вольтером. В 1764 году, совершая путешествие по Англии с сыновьями гетмана графа К.Г.Разумовского, он получил письмо от графа Панина с приглашением на должность наставника к 15-летнему наследнику русского престола великому князю Павлу Петровичу.

аллея — рай в жаркий день. В конце ее открывается море — море без конца...»

Первым владельцем этой местности, устроившим тут свою дачу, стал в 1770 году комендант Выборгской крепости Петр Алексеевич Ступишин. Он построил деревянный усадебный дом и оранжерею, провел мелиорацию заболоченных мест, насадил прямые липовые аллеи, дошедшие до наших дней. Когда Ступишин умер, имение досталось принцу Фридриху Вюртембергскому — родному брату русской императрицы Марии Федоровны, жены Павла I. Принц Фридрих владел помещьем четыре года и дал ему такое необычное для русского уха название — Монрепо, что в переводе с французского означает «мое отдохновение». Уже тогда этот



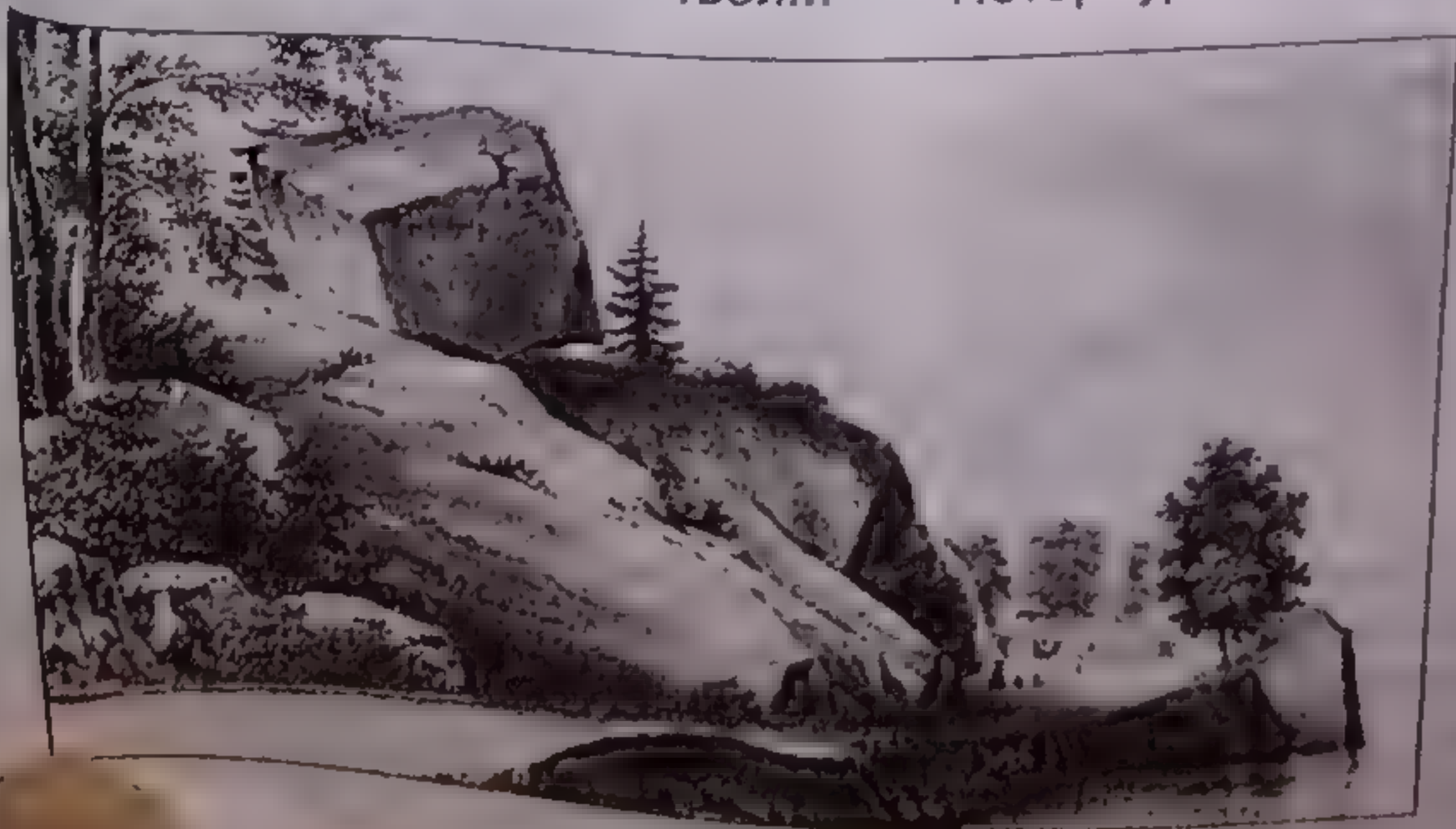
В 1769 году Людвиг Генрих Николаи навсегда поселяется в России и получает новое имя — Андрей Львович. В 1798 году император Павел I назначил своего учителя президентом Петербургской Академии наук. Плодотворная деятельность барона А.Л.Николаи на этом посту завершилась уже при Александре I. Выйдя в отставку, он поселился в поместье Монрепо, где и прожил последние 17 лет, занимаясь литературным творчеством и своим замечательным парком.

Андрей Львович Николаи похоронен на маленьком скалистом острове, куда была устроена специальная паромная переправа. На пике скалы — романтическая постройка, названная замком Людвигштайн. Здесь находятся фамильные захоронения баронов Николаи. На надгробье Андрея Львовича высечена эпитафия на немецком языке, сочиненная им самим:

*На краткий миг, о холм, ты мой.  
Потом, навеки, весь я — твой...*

Парк Монрепо раскинулся на 170 гектарах. В его создании участвовали всемирно известные зодчие и художники — Д.Мартинелли, О.Монферран, Т. де Томон, А.Штакеншнейдер, П.Гонзаго, чьи имена остались в каменной летописи Петербурга. В саду Монрепо появились Остров любви, китайская беседка Мариентурн, храм Нептуна, капелла Людвигштайн, грот Медузы, павильон Паульштайн с прудом, Пещера отшельника, обелиск братьям Броглио, скульптура героя финского эпоса Вяйнемайнена. На холме Мариентурн застыл на одном ребре падающий камень — многотонный каменный куб.

В прежние времена вход в парк Монрепо украшали чугунные сфинксы, созданные по заказу барона Николаи знаменитым скульптором П.П.Соколовым. Они стояли на постаментах из красного гранита, добытого в здешних скалах. Позднее сфинксы были перенесены на Египетский мост в Петербурге, где стоят и поныне.



Падающий  
камень  
на холме  
Мариен-  
турн





Так выглядел  
главный дом  
усадьбы Мон-  
репо, пере-  
строенный  
Жозефом  
Мартинелли,  
в середине  
XIX века (ста-  
ринное фото)

С берега напротив Людвигштайна, где когда-то была паромная пристань, ведет к западу аллея. По ней выходишь к роднику «Нарцисс», где некогда находилось мраморное изваяние нимфы Сильмии («сильмя» по-фински — глаз). По народному поверью, вода источника, текущего на восток, исцеляла глаза. Надо было только умыться этой водой и бросить в нее в качестве дара монетку. Сохранились и сам источник, и его архитектурное оформление в виде беседки, выполненное Огюстом Монферраном, строителем Исаакиевского собора и Александровской колонны в Петербурге. В поэме А.Л.Николаи, посвященной Монрепо, есть рассказ об этом роднике. В его основе — легенда о прекрасной нимфе Сильмии и юном пастухе Ларсе, который безнадежно влюбился в красавицу и ослеп от горя. Пожалев юношу, нимфа придала роднику чудесную силу исцеления — и юноша прозрел.

Усадебный дом не раз пере-  
страивался. В 1820 году сюда  
90 приехал друг А.Л.Николаи архи-

тектор и художник Жозеф Мартинелли, хранитель коллекций Эрмитажа в Петербурге. Он придал дому в Монрепо вид, свойственный русским дворянским усадьбам XIX века. Со стороны сада перед главным входом появился колонный портик, над центральной частью отстроили второй этаж и пристроили боковые веранды. Особое устройство колонн и оконных ставней создавало затейливую игру света и тени. Дом вместе с верандами вытянулся на 63,5 м. Перед главным фасадом появился роскошный цветник.

В доме была прекрасная коллекция живописи, скульптуры, старинного оружия, уникальная библиотека из девяти тысяч томов, которую правнук собирателя Павел Николаи-младший передал Гельсингфорсскому университету, где она находится по сей день.

В роду Николаи много славных имен. Обелиск в парке братьям Броглио, офицерам русской армии, погибшим в сражениях с французами, вызывает воспоминание о лицейском товари-



ще Пушкина графе Сильвестре Броглио, уехавшем после окончания Царскосельского лицея в Пьемонт, где он вместе с братом участвовал в греческом национально-освободительном движении. Оба приходились внуками Андрею Львовичу Николаи.

Еще один его внук, барон Александр Павлович Николаи, стал свояком Александра Сергеевича Грибоедова. Во время службы на Кавказе он женился на княжне Софье Чавчавадзе, дочери грузинского поэта князя Александра Чавчавадзе. Познакомились Александр Николаи и Софья Чавчавадзе в той же самой комнате, где Александр Грибоедов встретил старшую сестру Софьи — Нину. Поселившись в Монрепо, Александр и Софья пригласили Нину Грибоедову на крестины своей первой дочери, которую тоже назвали Ниной. Она приехала к ним из Тифлиса в 1856 году.



Беседка над целебным источником «Нарцисс», построенная Огюстом Монферраном

А одна из внучек Андрея Львовича Николаи была замужем за поручиком лейб-гвардии Гренадерского полка Александром Николаевичем Сутгофом — одним из самых отважных декабристов. Член Северного тайного общества, он привел своих лейб-гренадеров на Сенатскую площадь 14 декабря 1825 года. Был осужден «по первому разряду» — сослан на каторгу в Сибирь, где и пробыл до амнистии 1856 года.

Когда я впервые побывал в Монрепо, меня поразили фантастические берега Выборгского залива, изрезанные шхерами, и красные гранитные скалы. Не напрасно старинное название этой местности было Остров Твердыш.

Отсюда вел один из последних своих «рассказов под открытым небом» автор монографии «Сады и парки» академик Д.С.Лихачев, так много сделавший для придания Монрепо статуса музея-заповедника. После его выступлений и статей началась реставрация усадьбы, ибо далеко не все пощадило здесь время. Прежними остались лишь скалы и залив, да еще огромные лохматые ели. ■



**Эти книги жители России могут заказать по почте:**

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (при условии предоплаты).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа	
почтовый индекс	область (край)
район	
город (поселок, деревня, село)	а/я
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)	дом
фамилия	корпус
отчество	квартира
	имя
	код города
	телефон
кол - во экз.	кол - во экз.
002 "Господин Р. и Я"	003 "Кодекс здоровья"
"Будь здоров!"	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)	
"60 лет - не возраст"	



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

ОТВЕТЫ

1. C

2. D

3. B

4. B

5. C

6. D

7. A

8. D

9. C





# НАРОДНОЕ РАДИО

**люди  
слушают**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски  
журнала «Будь здоров!» за 1997-2007 гг.:  
№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №5-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-11 за 2007 г.  
и «60 лет — не возраст» за 2001-2007 гг.:  
№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-11 за 2007 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
пв		место		ли-тер		на журнал		<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп.		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп.						
на 200 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

ЗРЕНИЕ ДИАБЕТИКА  
ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ ГОЛОСОМ  
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЮТ ДЕТСКИЕ РИСУНКИ?

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 04.10.07. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 91 100 экз. Заказ № 233

Отпечатано с готовых монтажей издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





издания)

количество  
комплектов

м

9	10	11	12

(адрес)

ИННАЯ КАРТОЧКА

(индекс издания)

Количество  
комплек-  
тов

9	10	11	12

АТЬ?  
РИСУНКИ?

рекламы.

т 60x90/16

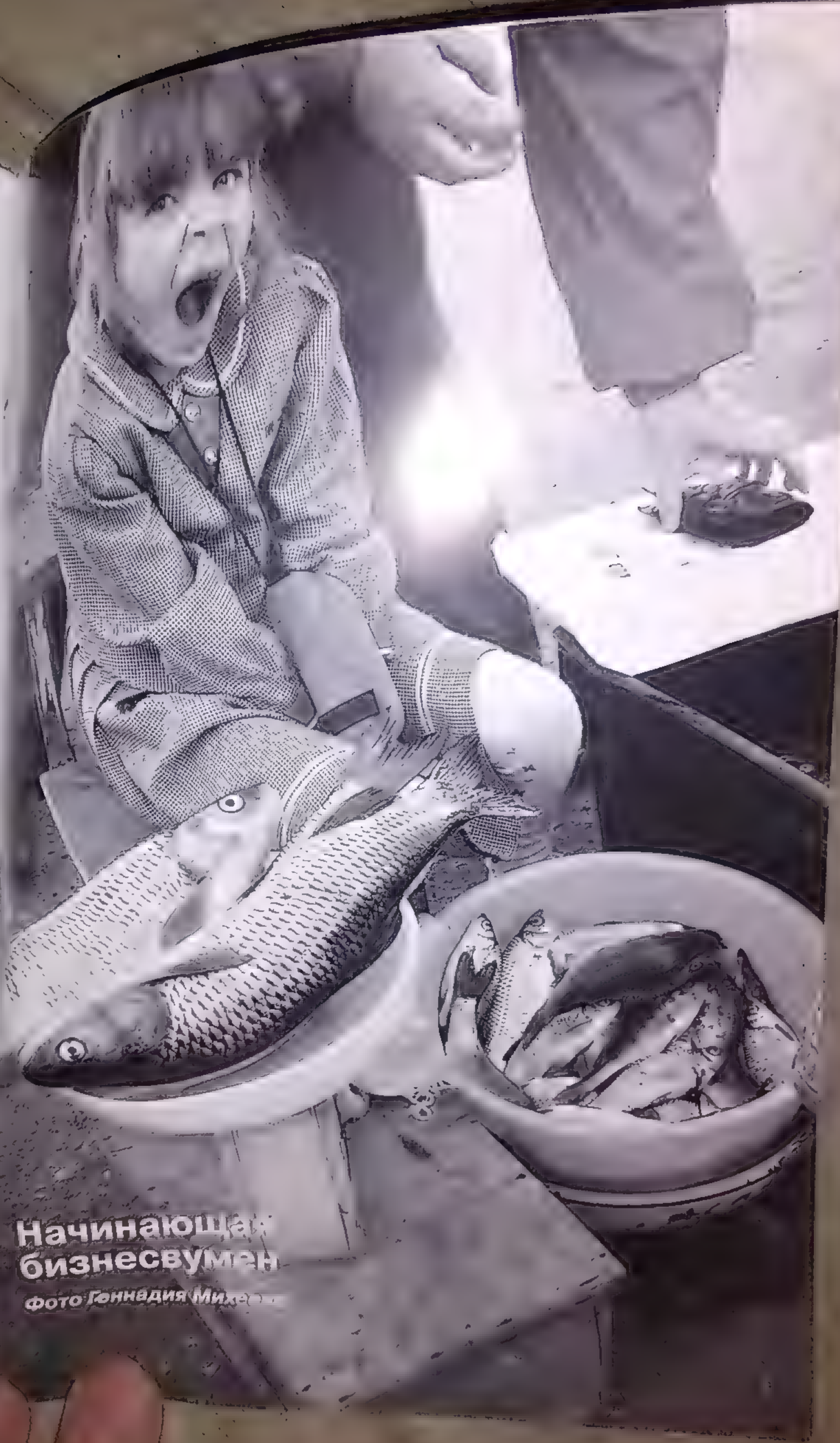
т Ленина, 5.

15

egpk.ru

**Начинающая  
бизнесвумен**

Фото Гоннадия Михеева





**БУДЬ** 11-07  
**здоров!**



В начале XIX века вход в парк **Монрепо** украшали  
чугунные сфинксы, созданные по заказу хозяина усадьбы  
барона Николаи скульптором П. П. Соколовым.  
Теперь они стоят на Египетском мосту в Петербурге



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№4  
2008

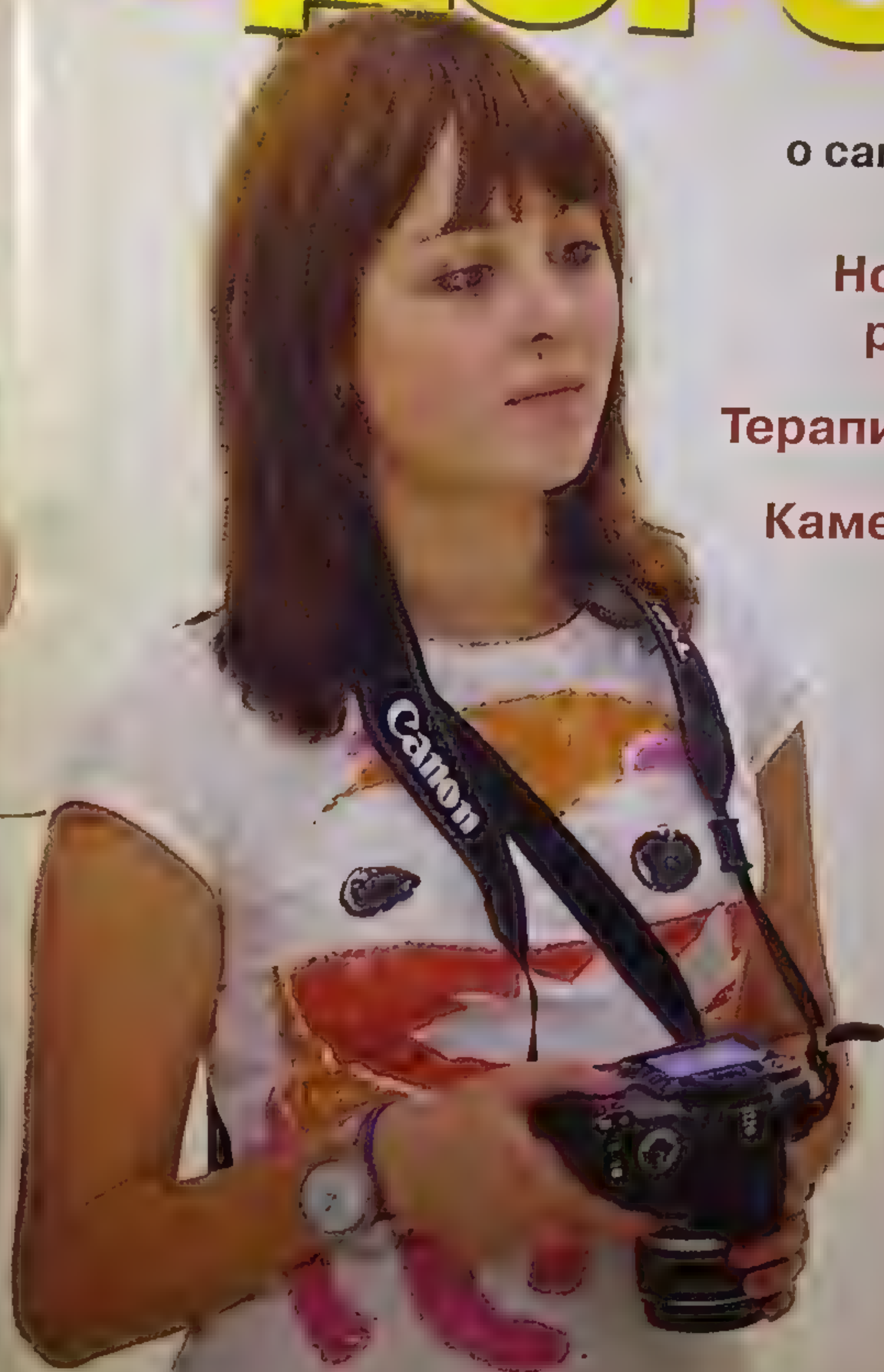
100 страниц  
о самом главном

Новый образ  
реальности

Терапия на нитке

Камень в почке

Спальня  
во всех  
деталях



ISSN 1682-4237



9 771682 423005



С 1 апреля начинается подписка на II полугодие.

На журналы **«Будь здоров!»**

и **«60 лет — не возраст»**

можно подписаться до 31 мая в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов.



### Объединенный каталог

**«Пресса России»,**

том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 44780

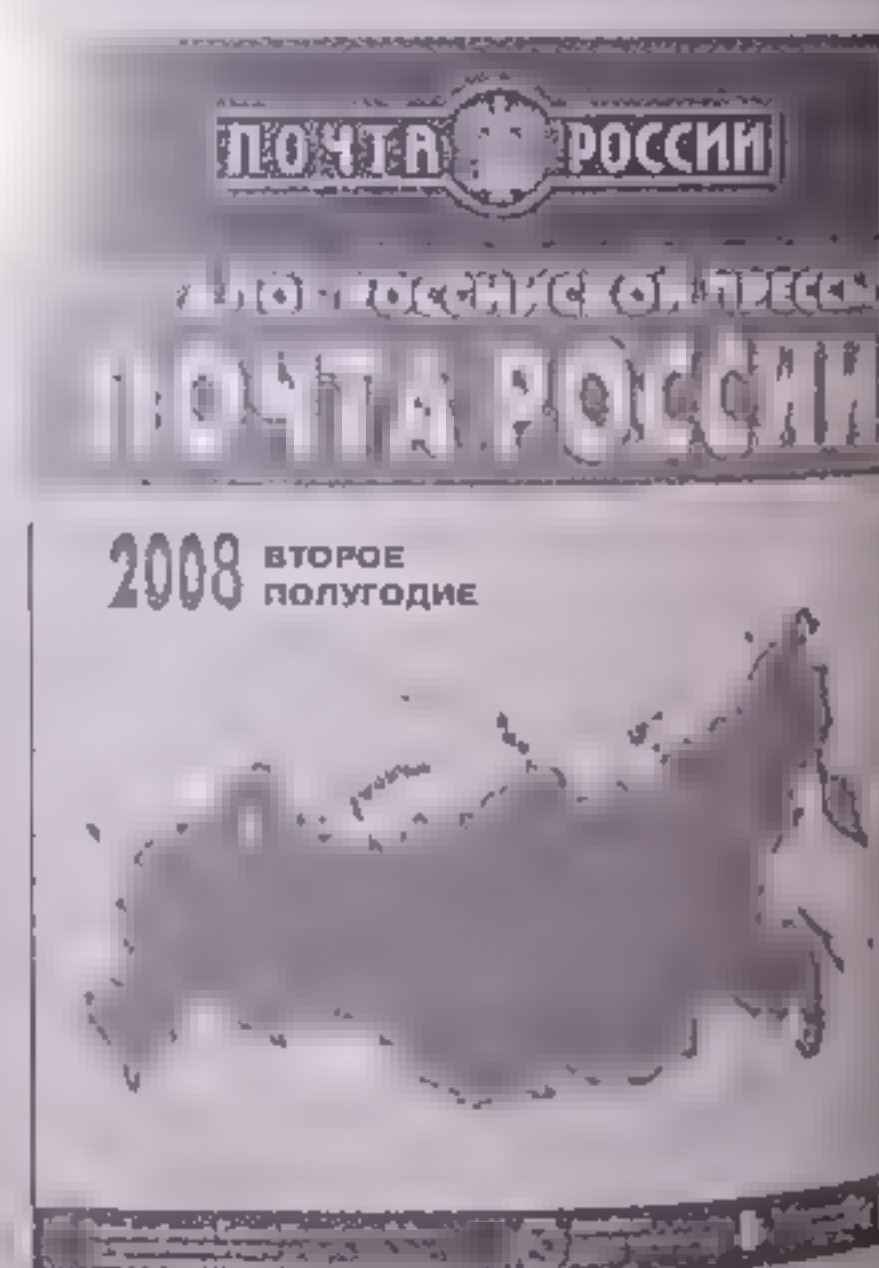
### Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» — 99555  
(6 месяцев)

«60 лет — не возраст» — 99556  
(6 месяцев)



Москвичи с 1 апреля до 14 июня могут подписаться в редакции (11.00 – 18.00 ежедневно, кроме воскресенья и понедельника, перерыв: 14.00 – 14.30).

Цена подписки в редакции:

**«Будь здоров!»** на 6 месяцев – 95 руб.

**«60 лет — не возраст»** на 6 месяцев – 88 руб.

Комплект из обоих журналов на 6 месяцев – 171 руб.

Доставка из редакции не предусмотрена.

Еже  
№ 4 (Осно  
Выхо

Издат  
«Шен

Журна  
Стиво

Дирек  
Борис

Главны  
Вера

Редак  
Виктор  
Борис  
Нина  
Татьяна  
Дмитрий  
Галина

Обозре  
Татьяна  
Валенти

Редактор  
Татьяна  
Александр

Отдел ра  
Татьяна  
Сыромя

Верстка  
Галины

Рисунки  
Адольфа

Фото на о  
Дмитрий

Адрес ред  
Москва 12  
Сущевски  
строение  
Телефон/ф  
(495) 710-

Электронн  
budzdorov@

© «Будь зд



Ежемесячный журнал  
№ 4 (178), апрель, 2008 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Дмитрий Сумароков  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Галины Немтиновой

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:  
Дмитрий Никитин

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2008 г.

<b>Елена Мушкина</b> Вглядитесь в себя .....	2
<b>Валентина Ефимова</b> Что для «жаворонков» хорошо, не подходит «совам» .....	5
<b>Владимир Жуков</b> Терапия на нитке .....	9
<b>Татьяна Яковлева</b> Проблема: косоглазие .....	16
Консилиум «БЗ!» .....	24
<b>Руслан Трушкин</b> Камень в почке .....	28
<b>Татьяна Абрамова</b> Российский женьшень .....	36
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	46
Эхо наших публикаций .....	51
<b>Валентина Яраева</b> Защитник глаз – «Окомакс» .....	52
<b>Виктория Кудряшова</b> Спальня во всех деталях .....	60
<b>Татьяна Кравец</b> Драгоценное масло .....	66
Фотоконкурс .....	72
<b>Юлия Силинг</b> Новый образ реальности .....	73
Без подробностей .....	78
<b>Игорь Сокольский</b> Свекольные превращения .....	80
Коэффициент эрудиции .....	85
Фотометафоры Виктора Ахломова .....	86
<b>Вера Шабельникова</b> Крутые маршруты Дмитрия Шпаро .....	88



Елена Мушкина

# ВГЛЯДИТЕСЬ

## В себя

«Слушайте свой организм, — советуют психологи. — Он сам знает, когда и сколько ему нужно есть и спать». Но почему-то не у всех это получается. То ли голос у организма слишком слабый, то ли городской шум его заглушает. Никак он до нас не докричится и в конце концов обижается — начинает болеть



Фото Сергея Яраева

Вечером нас так и тянет к холодильнику: что бы еще положить в рот? Бутербродик сделаем, кусочек торта отрежем. Но состояние дискомфорта не проходит — и мы вновь бредем на кухню. Нам кажется, что организм сигнализирует: «Хочу есть». Но ведь мы только что поужинали, в

2 чем же дело?

Американский психолог Лиз Бурбон считает, что дело в данном случае не в еде. Организм действительно посылает сигнал — но это не просьба о пище. Поэтому-то бутерброд и торт голод не утоляют. Речь идет о другом голоде — эмоциональном. К холодильнику нас гонит напряжение, которое скопилось в тече-



ние дня и не получило разрядку. И умный, заботливый организм старается обратить на это наше внимание.

Попытайтесь вспомнить, что в течение дня раздражало вас. Может быть, кто-то несправедливо обидел вас, разочаровал, заставил излишне поволноваться? Лиз Бурбон утверждает, что человек осознает только 10% эмоционально пережитых событий, произошедших в течение дня. Остальные 90% остались «неопознанными», но это не значит, что они не оставили след в психике. Попробуйте поискать, куда он ведет, – это поможет вам осознать свои собственные эмоции. Поняв причину негативных переживаний, легче от них избавиться.

А самый действенный способ преодолеть немотивированный голод и накопить позитив вместо негатива – изменение образа жизни. Попробуйте ежедневно делать что-нибудь полезное для своего организма – и он вас отблагодарит.

Лиз Бурбон предлагает начать с ближайшего понедельника и первую неделю посвятить теории – размышлениям о том, что в жизни не так и как ее изменить.

### Понедельник

Проанализируйте свой образ жизни. О том, что нельзя жить наспех, мчаться рысью за трамваем, лихорадочно проглатывать обед в буфете, не замечая его вкуса. Нельзя во всем ви-

нить век скоростей, многое зависит от нас самих. Жизненно необходимо найти правильное соотношение между работой и отдыхом и начать жить по новым правилам.

### Вторник

Вам хотелось бы поделиться с кем-нибудь своими радостями и печалью, но вы боитесь обременить ими близких? Сделайте это со своим отражением в зеркале. Самый преданный и любящий человек, который поймет и примет вас таким, какой вы есть, – это вы сами.

Помните, как у Пушкина в «Евгении Онегине»?

*Кого ж любить? Кому же верить?  
Кто не изменит нам один?  
Кто все дела, все речи мерит  
Услужливо на наш аршин?  
Кто клеветы на нас не сеет?  
Кто нас заботливо лелеет?  
Кому порок наш не беда?  
Кто не наскучит никогда?  
Призрака суетный искатель,  
Трудов напрасно не губя,  
Любите самого себя,  
Достопочтенный мой читатель.  
Предмет достойный: ничего  
Любезней, верно, нет его.*

Попробуйте искренне обсудить проблемы с собой, и вы поймете, как общаться с другими. Скоро вы привыкнете к своему обществу и обнаружите, что оно вам очень подходит. Но самое интересное, что и другие скоро его оценят.



### Среда

Подумайте, достаточно ли движений вы совершаете в течение дня. Подсчитайте калории, которые вы получаете с пищей. Составьте для себя новый режим движений и питания. Начните воплощать его в жизнь.

### Четверг

Когда мы говорим: «Я хочу быть счастливым», мы, как правило, устремлены в будущее. А счастье, по определению, можно найти только в настоящем. Но поскольку у вас нет свободного времени, вы не чувствуете сиюмоментных проблесков счастья. Научитесь замечать те мгновения, когда вам по-настоящему хорошо. Иногда надо остановиться и дать себе возможность насладиться тем, что дарит жизнь.

### Пятница

Бережете ли вы свое душевное здоровье? Ведь жизнь постоянно подвергает его испытаниям. Стало модно жаловаться на стресс. Да, с ним шутки плохи, но ведь и от нас многое зависит. Научитесь радоваться мелочам, находить в каждом дне что-то хорошее и интересное. Учитесь спокойно и доброжелательно относиться к другим людям. Положительные эмоции, если мы добываем их не в ущерб окру-

жающим, просто необходимы для душевного здоровья.

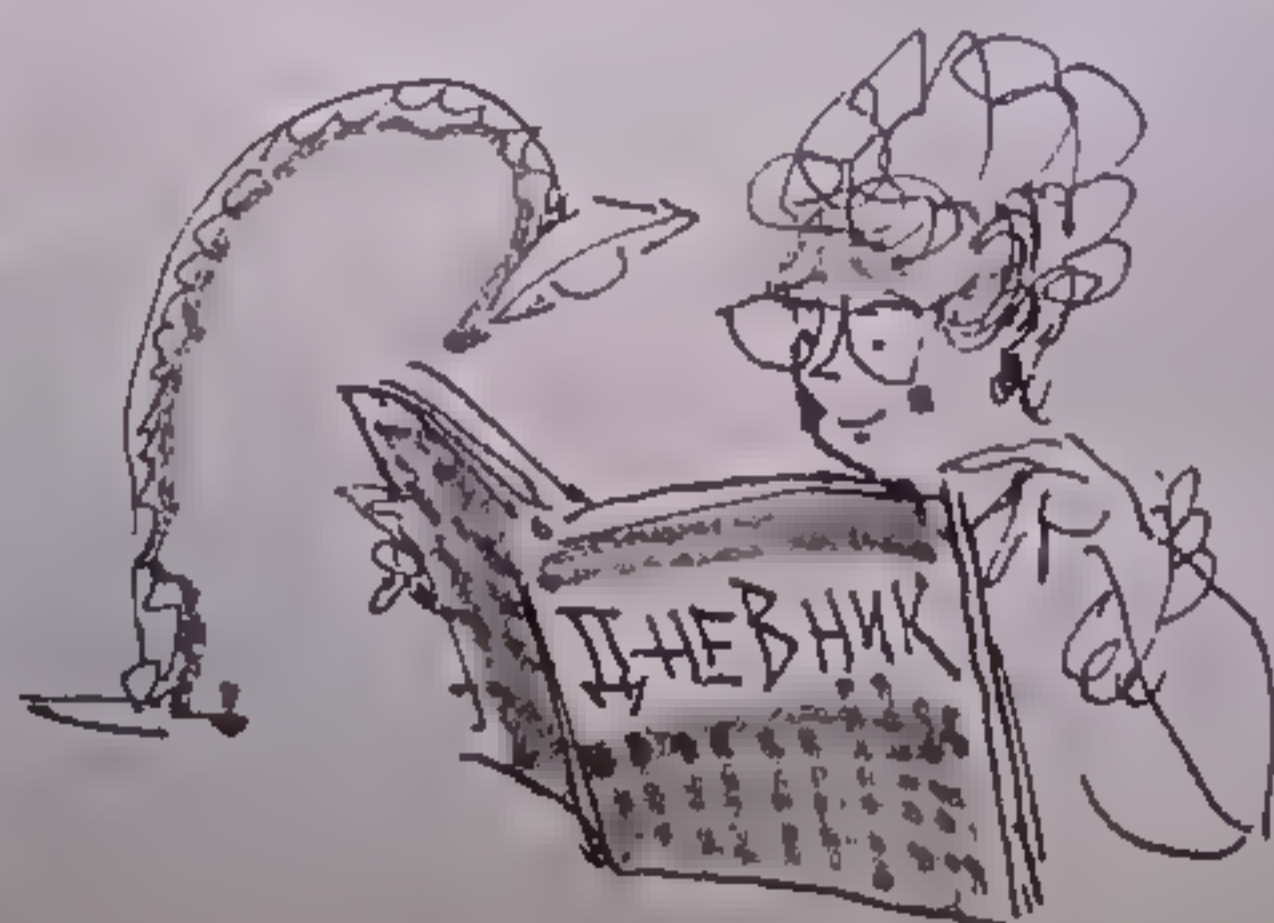
### Суббота

Быть здоровым можно только в гармонии с природой. Выберите для прогулок место вдали от автострад. Вы, конечно, понимаете, что чистота природы зависит от каждого из нас. Это улицы и дворы, которые мы не загрязняем мусором, это лес, где мы не оставляем пустых бутылок и консервных банок, это озеро, в котором мы не моем грязную машину.

### Воскресенье

А теперь соберите воедино все, что вы понимаете под здоровым образом жизни. Теперь вам предстоит каждый день воплощать это в жизнь. И помните: ваш организм приобретет здоровье лишь при постоянном к нему внимании. Только в этом случае вы услышите его истинный голос, который подскажет вам, когда он по-настоящему голоден, когда хочет пить, когда — отдохнуть. Вы перестанете кормить его, когда он сыт, работать, когда глаза слипаются, сидеть

сиднем, когда нужно размяться. Вы наконец поймете свой организм и будете по-настоящему уважать его. А он отблагодарит вас здоровьем. ■





Валентина Ефимова

БЗ: №4

# Что для «жаворонок» хорошо, не подходит «совам»

Фитотерапевт  
из Башкирии  
кандидат  
биологических наук  
Михаил Викторович  
Гордеев – большой  
знаток лекарст-  
венных растений.  
В своей практике  
он использует  
неординарные  
подходы  
и к диагностике,  
и к лечению  
и всегда исходит  
из индивидуальных  
особенностей  
пациента



## О чем рассказывает пульс

Одним из важнейших индивидуальных показателей организма Михаил Викторович Гордеев считает характер кровотока, который он определяет по пульсу. Он прекрасно владеет пульсовой диагностикой – древнейшим методом, насчитывающим более ста способов обнаружения болезней по характеру пульсации. По мнению Гордеева, такая диа-

гностика очень информативна – она позволяет определить свойства кровеносных сосудов и тип работы сердца.

Михаил Викторович рассказывает, что у многих людей сосуды «мягкие», недостаточно упругие, поэтому кровь по ним движется не таким мощным потоком. Сердце у таких людей, по определению Гордеева, «тихое». А те, у кого сосуды более упру-



гие, обладают, по его терминологии, «громким» сердцем.

Эти своеобразные характеристики работы сердечно-сосудистой системы Гордеев связывает с понятиями «сов» и «жаворонков». Как известно, различия между этими двумя типами людей связаны с тем, что они подчиняются разным биоритмам: у «жаворонков» период наибольшей активности приходится на утро, а у «сов» — на конец дня.

Михаил Викторович на основании своих наблюдений сделал неожиданный вывод: различия между «совами» и «жаворонками» связаны не только с биоритмами, но и с характером кровообращения. По его мнению, «тихая» работа сердца больше свойственна «совам», а «громкая» — «жаворонкам». Исходя из этого, по словам Гордеева, каждый из нас может оценивать состояние своей сердечно-сосудистой системы, ориентируясь на то, к какому типу людей он принадлежит — к «совам» или «жаворонкам».

### **Почему голова тяжелая**

Многим знакомы головокружение и тяжесть в голове после длительного пребывания в лежащем положении (например, после долгой болезни или продолжительного сна).

— Дело в том, что в таких случаях, как правило, нарушается отток венозной крови от головного мозга, — говорит Гордеев. —

И наоборот, когда человек при пробуждении чувствует себя отдохнувшим и свежим, это означает, что у него приток и отток крови в области головы хорошо сбалансированы. Кстати, и хорошее засыпание происходит при равновесии притока и оттока крови в области головы.

Обычно «совы» чувствуют себя комфортно лишь при длительном сне. Если такому человеку придется вставать рано, он будет страдать от головокружений и непреодолимой сонливости. У них повышен риск развития геморроя, варикозного расширения вен, болезней мочеполовой сферы. Но и слишком длительный сон, по наблюдениям Гордеева, приводит к ухудшению самочувствия — сдавливанию в висках, головокружению, сонливости. У Михаила Викторовича были пациенты, которым хотелось спать до 14-16 часов дня.

— Сегодня доказано, — продолжает Гордеев, — что вредно не только недосыпать, но и спать слишком долго. Это увеличивает риск разных заболеваний. По моим наблюдениям, среди пациентов, страдающих болезнями Паркинсона и Бехтерева, преобладают «совы», которые любят спать очень долго. Дети с сильным энурезом тоже зачастую готовы спать до 13-14 часов дня. А среди «жаворонков» немало людей с артериальной гипертонией. На фоне «громкой» работы сердца и активного притока крови к голове возможны гиперто-



нические кризы, геморрагические инсульты.

По убеждению Гордеева, режим сна ярко выраженным «совам» и «жаворонкам» надо корректировать, воздействуя на кровоток.

### Душ как регулятор кровотока

Самый доступный способ воздействия на сосуды – обливания водой разной температуры.

«Совам» Михаил Викторович советует такую процедуру: ноги облить прохладной водой до появления ощущения зябкости, а затылок и область шеи хорошо прогреть горячим душем. Проще говоря – после теплого душа обливаться ниже пояса холодной водой. Сосуды ног сжимаются, и кровь активнее перераспределяется в голову. Спать «совам» следует в соответствии с правилом: голова в тепле, а ноги в холоде. То есть в спальне должно быть тепло, а ноги можно оставлять не укрытыми.

«Жаворонкам» же следует поступать по-другому: принять душ комфортной температуры, затем облиться прохладой водой, а напоследок тело ниже пояса и особенно ноги прогреть горячей водой (насколько можно терпеть), чтобы кровь не слишком быстро устремлялась в голову. «Жаворонкам» во время сна подходит противоположное правило: ноги в тепле, а голова в холоде. То есть им нужна холодная спальня и шерстяные носки.

### Плакун-трава для мозга

Но главную роль в лечении травник Гордеев, конечно же, отводит лекарственным растениям.

– Упорядочить кровообращение головного мозга и одновременно изменить распределение крови в сосудистом русле тела поможет дербенник, который в народе называют плакун-травой, – говорит он. – Лечебные свойства этого растения известны многим народам.

Оно содержит мощные биологически активные вещества, способные ускорять ток крови, лимфы, внутричерепной жидкости, снимать гипоксию (кислородное голодание). Содержащиеся в дербеннике витамины и минеральные вещества способствуют активизации мышления и улучшению памяти, они необходимы нервным клеткам и сосудам. Поэтому плакун-трава помогает при нервно-психических расстройствах, депрессии, упадке сил – то есть, в ситуациях, когда люди страдают, «плачут» (отсюда и ее народное название).

Причем настой дербенника начинает действовать очень быстро – уже через 20-30 минут после приема. Я советую принимать его, как только возникнет ощущение сдавливания в висках, когда голова, как гово-





рят, «звенит». К примеру, это бывает в таких распространенных ситуациях, как предменструальный синдром, симптомы которого у некоторых женщин нередко сохраняются очень долго, даже при климаксе. Если такое состояние периодически повторяется, это может привести к паническому синдрому, гипертонии и даже сахарному диабету. Дербенник полезен и мужчинам, у которых тоже бывают подобные симптомы. Кстати, он повышает потенцию.

К сожалению, это растение, хотя оно не является ни ядовитым, ни сильнодействующим, в

аптеках пока не продается. Михаил Викторович советует собирать его самим.

– Эту траву ни с какой другой не спутаешь, она – как флаг, который привлекает к себе издали яркими красно-розовыми цветками, собранными в высокие метелки, – рассказал он. – Плакун-трава растет повсеместно во влажных местах. Собирать ее надо во время цветения, срезая стебель чуть ниже того места, откуда начинают расти метелки-цветоносы. Сушить в защищенном от солнца, проветриваемом помещении. Высыхая, цветы дербенника синеют. ■

## РЕЦЕПТЫ ОТ ГОРДЕЕВА

### «Сонник»

*(для коррекции мозгового кровообращения и нормализации сна)*

**«Совам»:** 1-3 ч. ложки плакун-травы, 0,5-1 ч. ложка желтушника, 2 ч. ложки травы первоцвета залить 150 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить настой перед сном, он помогает быстрее заснуть, а утром проснуться с ясной головой. Для усиления эффекта в первое время можно дополнительно заваривать траву днем, тем самым увеличив дозировку вдвое.

В область шейного отдела позвоночника втирать мази на основе экстрактов корней сабельника и плодов конского каштана, которые усиливают «подвижность» крови в этом участке – это способствует ее оттоку.

**«Жаворонкам»:** 0,5 ч. ложки плакун-травы, 1 ч. ложка желтушника залить 150 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить и выпить после обеда, когда клонит в сон.

А перед сном выпить тот же «сонник», что и «совам», но в другой дозировке: 1 ч. ложка плакун-травы, 2 ч. ложки травы первоцвета, 0,5 ч. ложки желтушника. В области сонных артерий (боковые части шеи) втирать мазь, обладающую разжижающим кровь действием и укрепляющим стенки сосудов.



Владимир Жуков

# Терапия

БЗ! №4

## на нитке

В православии бусины, нанизанные на нить, называют «мечом духовным» и вручают монахам при пострижении – для счета молитв и поклонов.

В буддизме с ними медитируют.

В боевых искусствах тренируют с их помощью пальцевые мышцы рук. Есть у них еще одна, не менее важная функция – лечебная



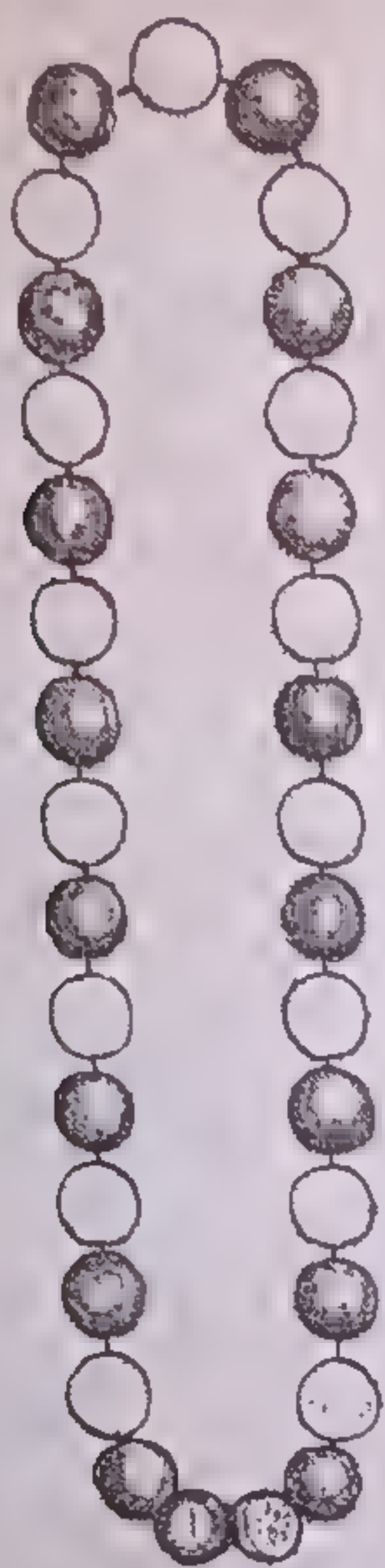
Фото Сергея Ярыева

### Здоровье на кончиках пальцев

Еще древние врачеватели заметили, что перебирание чёток приносит душевный покой, избавляет от угнетенного состояния духа и бессонницы. Позже ученые нашли этому объяснение: нервные окончания на кончиках пальцев непосредственно связаны с некоторыми мозговыми центрами, и воздействовать на мозг можно таким путем. Китайцы издревле в этих целях перекатывали обыкновенные грецкие орехи.

Публикация подготовлена по рабочим материалам иллюстрированной энциклопедии «Чётки мира», готовящейся к печати, с любезного согласия ее автора, известного коллекционера Юрия Якутина.





*Для лечения какого-либо заболевания часто используют чётки, в которых светлая и темная бусины чередуются, символизируя негатив и позитив. В этом случае рекомендуется перебирать их, держась за светлые бусины, сосредоточив внимание на больном органе и сопровождая свои действия положительными эмоциями.*

В Европу чётки принесли воины Александра Македонского из Персии. Самые дорогие изготавливались из отполированного черного коралла и инкрустировались серебром.

В наши дни количество бусин в чётках обычно варьируется от 33 до 108.

В знаменитом труде Току-хиро Намикоши «Шиацу – японская терапия надавливанием пальцами» говорится, что и простое потирание пальцев рук помогает успокоиться, отдохнуть. Терапия шиацу помогает укрепить здоровье, стимулируя прилив крови к кончикам пальцев.

По представлениям традиционной китайской медицины, определенные точки на пальцах и ладонях человека рефлекторно связаны не только с мозгом, но и с внутренними органами – желудком, кишечником, печенью, сердцем. Воздействуя на биологически активные точки, рефлексотерапевты облегчают течение многих заболеваний. Кроме того, в результате такого точечного массажа повышается устойчивость организма к магнитным бурям, перепадам атмосферного давления и другим погодным явлениям.

### **Сам себе рефлексотерапевт**

Освоить этот простой и эффективный способ оздоровления под силу каждому.

- При головной боли не торопитесь глотать таблетку, попробуйте интенсивно размять с помощью чётки подушечки и фаланги пальцев.

- При насморке перебирайте бусины кончиками пальцев.

- Разминая чётки между ладонями, вы укрепляете сердечно-сосудистую систему. Перебирая бусины подушечками пальцев – улучшаете зрение.

- Пропуская бусины над ногтевой фалангой указательного пальца, вы тонизиру-



ете толстый кишечник, активизируете желудочный тракт. Делая то же самое в отношении среднего пальца – массируете позвоночный столб, безымянного – тонизируете печень, мизинца – снимаете сердечный приступ.

- Если в дополнение к большому пальцу с чётками работает указательный, выравнивается затрудненное дыхание. Если включается средний палец – снимается гнев или депрессия, безымянный – повышается устойчивость организма к магнитным бурям и перепадам давления. Если же мять чётки, зажав их в кулаке (то есть воздействовать на нервные окончания ладони), нормализуется работа всех внутренних органов.

- При тугоподвижности суставов кисти рук вследствие артрита или после травм и хирургических вмешательств чётки – прекрасный тренажер, помогающий разработать кисть. При ладонном апоневрозе с их помощью удастся задержать развитие контрактуры. Благотворное действие чёток усиливает эффект упражнений лечебной физкультуры.

- Тем, кто много работает на компьютере, а также музыкантам (скрипачам и особенно пианистам) кроме простого перебора бусин полезно размять, помассировать ими кисти (от пальцев к запястью) и растереть бусинами пространство от кисти до локтя – до тех пор, пока не появится ощущение тепла.

- Для улучшения запоминания иностранных слов, песен, стихов, прозаических текстов рекомендуется последовательно перебирать бусины чёток, повторяя ту или иную информационную единицу.

- Если вы перенесли стресс, просто покачайте нить с бусинами по центру ладоней – на них есть точки, отвечающие за нервную систему.

**В** современной психотерапии перебирание чёток используется как отвлекающий или успокаивающий ритуал. Даже бездумное передвижение гладких бусин позволяет расслабиться.



**П**осле занятий рекомендуется взмахом рук снять с чёток напряжение и протереть сухой тряпочкой.

Хранить их лучше в сухом месте, а носить – в матерчатом мешочке.

При этом надо иметь в виду, что чётки – предмет индивидуального пользования, поэтому передавать их кому-либо во временное пользование нежелательно.

• Очень полезно постоянно перебирать бусины человеку, бросающему курить. Бывает достаточно пятиминутной медитации с чётками, чтобы острое желание затянуться притупилось или прошло вовсе. Смысл такого воздействия в том, что оно направлено на психологическую зависимость от курения, которая, как считают специалисты, сильнее физиологической. По словам психолога Валентина Гришина, «для курильщика важен даже не столько вкус никотина, сколько атмосфера расслабленности во время перекура. Даже у людей, формально «завязавших», сохраняется привычка что-то теревить, вертеть между пальцев. И многим помогает всего-навсего выбор нового предмета – такого, как чётки».

### Целебные мантры

Медитация – это духовная практика, расслабление, полная релаксация. Как утверждают буддийские монахи, медитация продлевает жизнь на сто лет. В современной психотерапии она используется как способ преодоления стресса.

Во время медитации буддисты и индуисты, вращая чётки, читают мантры. Мантра (в переводе с санскрита – рассуждение, изречение) – священный гимн, требующий точного воспроизведения составляющих его звуков. Ее часто сравнивают с молитвами и заклинаниями.

Основа всех мантр – звук «Ом». Он считается корнем всех звуков. Из глубины тела появляется звук «О» и медленно возносится вверх, соединяясь со звуком «м», который затем резонирует в голове. Правильное повторение «Ом» в течение 20 минут должно расслабить каждую клетку тела.

При произнесении мантр тибетские монахи обычно используют чётки «мала» (как правило, сделанные из сандалового дерева). Они состоят из 108 бусин плюс одна



большая – «меру». Держа чётки в правой руке, начинают с «меру» и с каждым повторением мантры продвигают по одной бусине между большим и средним пальцами. Дойдя до «меру», поворачивают «малу» и начинают двигать ее в обратном направлении («меру» не пересекают).

Попробуйте соединить произнесение тибетской мантры «Ом Рам» с перебиранием чёток. Произнося «Ом», передвиньте один камешек, «Рам» – второй... И так – 108 раз.

### Найди свой камень

Немаловажно, из какого материала изготовлены чётки. Исстари для этого использовались янтарь, рог, кость, дерево ценных пород и драгоценные камни. Мельчайшие частицы сандала, кипариса, малахита, проникая через кожу, обогащают организм ценными биологически активными веществами. Кроме того, при трении материалы электризуются, и тело получает слабый электрический заряд. Как известно, это особенно свойственно янтарю, благодаря чему он применяется при лечении заболеваний щитовидной железы.

Прежде чем обзаводиться чётками, подумайте, какой камень вам больше всего подходит по своим лечебным свойствам.

**Лазурит** – камень сияюще-синего цвета (в месторождениях его часто находят вместе с малахитом). Если лазурит положить на больное место, он помогает снять боль, напряжение и спазмы. Его используют при болях в суставах, радикулите, болезнях крови и позвоночника.

**Лунный камень** – голубовато-серебристый с золотым мерцанием изнутри, иногда он кажется молочно-белым, иногда лиловым. Используется при лечении почек, мочевыводящих путей, помогает снять отеки. Считается, что лунный камень тесно связан

**Особую**  
привлекательность  
чёткам придает  
возможность  
заниматься ими  
в любое время  
и в любом месте.  
Однако считается,  
что лучше всего  
перебирать их  
и читать мантры  
на восходе солнца  
и на закате.



с человеческими эмоциями – сглаживает напряженность, смягчает натуру, способствует развитию интуиции, воображения.

*Малахит* – минерал густо-зеленого или светло-зеленого цвета. Укрепляет иммунитет, помогает работе поджелудочной железы, почек и селезенки. Нормализует сердечную деятельность, снижает давление крови. В альтернативной медицине используется для лечения пищеварительной системы, суставов, позвоночника, входит в состав глазных мазей.

*Нефрит* в переводе с испанского – «камень поясницы». Этот зеленый камень обладает удивительной вязкостью и очень долго держит тепло. Поэтому в давние времена его нагревали и использовали как грелку. При болезнях почек особенно помогает светлый нефрит – его носят в течение года на пояснице.

В Китае и на Тибете нефритовые талисманы вешали на шею детям, чтобы оградить их от болезни, а если предстояло трудное дело, то его участники не обходились без нефритовых чёток. Не случайно нефритовые чётки древнего китайского мудреца, таящие секрет вечной жизни, – центральный образ одноименной повести Бориса Акунина.

*Обсидиан* – вулканическое стекло темно-серого, серого, реже желтого, коричневого или красного цвета. Благоприятно влияет на желудок и кишечник. Улучшает работу почек, стабилизирует давление крови, укрепляет иммунитет.

### **Поклонись дереву**

Дерево – не менее популярный материал для чёток, чем камень.

При выборе породы древесины важно учесть индивидуальность того, кто будет пользоваться чётками. Нервному, неуравновешенному человеку больше подойдут

**При туго-**  
подвижности  
суставов пальцев  
и патологии  
ладонного  
апоневроза полезно  
пропускать бусины  
между двумя и тремя  
пальцами с захватом  
ладони. Возможны  
разнообразные  
комбинации их  
расположения  
на кисти и запястье.



чётки из осины, тополя, черемухи, рябины или ели. Для разработки суставов и кисти обычно применяют материал из бука, дуба, акации, березы, кедра, можжевельника.

Скульптор Альберт Каукин из подмосковного Зеленограда разработал методику использования деревянных чёток для снятия умственного переутомления и стрессов, развития координации движений, силы и ловкости рук, стимуляции памяти и внимания, нормализации артериального давления.

У Бориса Акунина в романе «Пелагия и черный монах» святые отшельники коротают время, вырезая кедровые чётки, за которые паломники платят монастырю немалые деньги – до тридцати рублей за низку. Считается, что особой силой (в том числе и целительной) обладает древесина созревшего (примерно пятисотлетнего) или, как его еще называют, «звнящего» кедра. Чётки из него используют при радиоактивном поражении, заболеваниях нервной системы и позвоночника.

О целебных свойствах такого кедра свидетельствовали еще Библия и другие древние источники.

Несколько лет назад в группе биофизики лаборатории гелиоклиматопатологии Научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН был проведен эксперимент, который подтвердил оздоровительное воздействие «звнящего» кедра на человека.

Возможно, со временем ученым удастся доказать эффект оздоровительного воздействия чёток, созданных из разных материалов, и научно классифицировать их оздоровительные влияния по заболеваниям. Но и не дожидаясь этого, можно использовать бусы на нитке с большой пользой для здоровья, ведь эта практика проверена веками. ■

**Нефрит** – камень вечной любви.  
Бабочка из нефрита, по преданию, служит залогом счастья в любви. Считается, что этот камень обладает способностью разглаживать морщины, поэтому косметологи древности после массажа обкладывали лицо пациентки нефритовыми бляшками.



# Проблема: Косоглазие

К сожалению, те или иные дефекты внешности притягивают взоры посторонних, а это довольно неприятно, особенно детям. Таким дефектом, к примеру, является косоглазие.

Оно не только накладывает отпечаток на формирование характера ребенка, вызывая замкнутость и раздражительность, но и сопровождается рядом зрительных расстройств, ограничивая возможности человека — например, в выборе профессии. Поэтому косоглазие — это не только косметическая проблема



Фото Виктории Смирновой

Термин «косоглазие» объединяет разные по происхождению и симптомам поражения зрительной и глазодвигательной систем.

Правильное положение глаз зависит не только от нормальной деятельности их мышечного аппарата, но и от наличия нормального бинокулярного («двуглазного», объемного) зрения. В норме, когда мы смотрим на какой-то предмет, то видим единый, объем-



ный образ и можем определить его местоположение в пространстве по отношению к другим объектам – ближе он или дальше, выше или ниже. Это и должно обеспечивать бинокулярное зрение. Оптическая система человека устроена так, что изображения от каждого глаза по нервным волокнам передаются в головной мозг и там сливаются – так осуществляется видение двумя глазами. Косоглазие сопровождается расстройством нормального стереоскопического зрительного восприятия, в результате чего мир для человека перестает быть объемным.

При рождении ребенок еще не умеет видеть двумя глазами. Примитивное бинокулярное зрение возникает у него к 2 месяцам, а дальнейшее его формирование происходит от 2 до 6 лет.

Все новорожденные имеют дальнозоркость около 3 диоптрий. При этом оптический фокус попадает не на сетчатку, а находится за ней. Изображение двоится, расплывается. По мере роста ребенка глазное яблоко увеличивается в размерах и фокус перемещается на сетчатку. Некоторые дети в силу различных причин имеют дальнозоркость выше 3 диоптрий. Чтобы четко видеть предметы (избавиться от двоения), им приходится напрягать глаза. Это напряжение и является основной предпосылкой к возникновению косоглазия. Изображение от косящего глаза подавляется, и при двух открытых глазах возникает ситуация практического «одноглазия», то есть нарушается стереоскопическое зрение. Косоглазие у ребенка обычно возникает в тот период, когда бинокулярные связи еще недостаточно прочны.

### Типы косоглазия

Косоглазие – довольно распространенная патология органов зрения, оно встречается у 1-1,5% детей. Возникает оно, как правило, в 2-3-летнем возрасте, но может отмечаться уже с

**Косоглазие**  
вызывает нарушения  
многих функций,  
начиная  
с глаз и заканчивая  
отделами  
головного мозга,  
ответственными  
за зрение.



первых дней рождения, а иногда – и в 6 лет. Внешне косоглазие проявляется в том, что один глаз отклоняется в ту или иную сторону (вбок, вверх, вниз или в различных сочетанных вариантах), в то время как второй расположен в центре глазной щели. Такой дефект сразу бросается в глаза.

Существует много видов косоглазия. В раннем возрасте чаще всего развивается *сходящееся* косоглазие, в более позднем, школьном, возрасте – *расходящееся*.

Если при косоглазии движения каждого глаза в различных направлениях совершаются в полном объеме, то его называют *содружественным*. Оно характеризуется постоянным или периодическим отклонением одного из глаз от точки фокуса. Содружественное косоглазие обычно начинается с отклонения одного глаза, но нередко бывает и *альтернирующим* – то есть попеременно косит то один, то другой глаз (в последнем случае острота зрения, как правило, не теряется).

Если же по ряду причин объем движений глаз ограничен либо отсутствует (например, из-за поражения ядер или стволов нервов, иннервирующих мышцы глаза, или в результате поражения самих мышц), то это косоглазие называется *паралитическим*. Движение глаз при этом заменяется движениями (поворотами) головы. У детей паралитическое косоглазие может возникнуть после таких заболеваний, как энцефалит, менингит, инфекционный неврит, травма черепа. В этом случае прежде всего необходимо лечение основного заболевания, обычно совместно с невропатологом.

*Скрытое* косоглазие (гетерофория) обнаруживается при выключении глаза из зрительного акта. Достаточно прикрыть открытый глаз заслонкой, как он отклоняется в сторону мышцы с более высоким тонусом. Если заслонку убрать, глаз возвращается в нормальное положение – момент возврата

**Как правило,** косоглазие развивается у детей в первые три года жизни и в большинстве случаев сопровождается снижением остроты зрения. Заметив, что малыш скашивает глазки, нужно сразу вести его к окулисту. Чем раньше начнется лечение, тем больше шансов восстановить нормальное бинокулярное зрение.



можно заметить. При этом бинокулярное зрение не нарушается.

При мнимом косоглазии создается видимость, будто косят оба глаза одновременно. Это явление обусловлено формой черепа, расположением глазниц, шириной переносицы. С возрастом формы лица меняются, и такое косоглазие может полностью исчезнуть.

### **Амблиопия – тяжелое осложнение**

Если один и тот же глаз косит постоянно, то такое косоглазие называется односторонним, *монолатеральным* («латеральное» – значит боковое, в сторону). В этом случае зрение неизбежно снижается, развивается так называемая *амблиопия* («ленивый глаз»). Это происходит потому, что косящий глаз практически не работает, и если заболевание длится более 2-3 лет, острота зрения может упасть до 1-2%, когда будут различимы только пальцы руки, поднесенной к самому лицу. Амблиопия – серьезное осложнение, требующее длительного и терпеливого лечения, оно связано с тем, что зрительной системой во избежание хаоса блокируется передача в мозг изображения предмета, который воспринимается косящим глазом. Это, в свою очередь, приводит к еще большему отклонению глаза – то есть возникает порочный круг.

В зависимости от тяжести амблиопия может вызывать разную степень снижения остроты зрения. При слабой амблиопии острота зрения составляет 0,4-0,8 диоптрии, но наблюдается она только у 23% больных. В большинстве случаев развивается амблиопия очень высокой степени тяжести, когда острота зрения падает до 0,1 и ниже диоптрий.

При длительном существовании одностороннего косоглазия и тяжелой амблиопии может измениться состояние зрительной фиксации. Ребенок смотрит на предмет не областью центральной ямки сетчатки, а

### **Коварство**

*косоглазия*

*заключается в том, что малые углы отклонения могут быть внешне незаметны.*

*Вот почему в младшем возрасте необходимы профилактические осмотры офтальмолога-страболога.*



**Конечная цель**  
в лечении детского  
косоглазия –  
высокая острота  
зрения без очков  
при симметричном  
положении глаз  
и объемном  
стереоскопическом  
зрении.

участком, находящимся на расстоянии от нее. Развивается амблиопия с неправильной фиксацией, крайне трудно поддающаяся лечению. Следовательно, необходимо как можно раньше принять активные меры к переводу монолатерального косоглазия в альтернирующее. При альтернирующем (попеременном) косоглазии, как уже говорилось, амблиопии почти не бывает или она выражена незначительно. Перевод одностороннего косоглазия в попеременное осуществляется путем выключения из акта зрения на срок до 2 месяцев некоего глаза – тогда косящий глаз начнет работать. При этом еженедельно проверяется острота зрения каждого глаза.

### Причины возникновения

Причин возникновения косоглазия у ребенка много. Врачи полагают, что основная из них – врожденные или приобретенные заболевания центральной нервной системы, которые неизбежно сказываются на работе отделов головного мозга, отвечающих за мышцы, приводящие в движение глазные яблоки. Иногда косоглазие является проявлением более глубокого патологического процесса (скрытые формы косоглазия в сетчатке или зрительном нерве распознать довольно сложно).

Косоглазие нередко проявляется при наличии дальнозоркости и астигматизма, реже – при врожденной или рано приобретенной близорукости. Спровоцировать его могут детские инфекционные болезни, протекающие с высокой температурой, физическая или психическая травмы.

Если косоглазие развивается в результате какого-либо заболевания глаза (воспалительного, опухолевого, дистрофического характера), сопровождающегося резким понижением зрения, то оно называется *вторичным*. Естественно, в таких случаях необходимо сосредоточить внимание на основном заболевании, которое и нужно лечить в первую очередь.



## Лечение косоглазия

Если заниматься проблемой серьезно, то излечение происходит в 97% случаев. Конечно, нужно учитывать время возникновения косоглазия, степень функциональных нарушений, сроки обращения к врачу. Лечение нужно начинать как можно раньше, в противном случае возможны серьезные осложнения и даже необратимые изменения. Но надо заранее запастись терпением – исцеление занимает многие месяцы и даже годы.

Надо сказать, что лечение детей с амблиопией и косоглазием нужно обязательно заканчивать в дошкольном возрасте. Для этого желательно определить ребенка в специализированный детский сад или в профилированную группу в обычном детском саду. Школьники с недолеченной амблиопией и косоглазием должны лечиться и отдыхать летом в специализированных лагерях.

К сожалению, методики, применяемые в некоторых медицинских учреждениях, носят фрагментарный характер. Зачастую лечится что-то одно, например амблиопия. Порой врачи спешат с оперативным вмешательством. Но такой подход, как правило, успеха не приносит. Каждый тип косоглазия требует четкого, комплексного, системного и обязательно индивидуального подхода, поскольку двух абсолютно одинаковых случаев не бывает.

Для начала врач должен выяснить характер косоглазия – например, содружественное оно или паралитическое. Для этого необходимо исследовать подвижность глазных яблок в различных направлениях. При паралитическом косоглазии нужны консультации невропатолога. Полезны упражнения для восстановления подвижности глаз.

Иногда для лечения косоглазия бывает вполне достаточно консервативных (нехирургических) методов. Это специальные уп-

**Вовремя начатое адекватное лечение позволяет восстановить зрение. Нередко удается исправить неправильное положение глаз при помощи очковой коррекции, но некоторые формы косоглазия требуют хирургического вмешательства.**



ражнения для глаз, ношение контактных линз или специальных очков с бифокальными линзами. При необходимости линзы могут быть с призматическим эффектом, что позволяет приблизить друг к другу картинку, получаемые каждым глазом, то есть восстановить бинокулярность зрения. Чтобы ликвидировать косоглазие, иногда бывает достаточно ношения очков в течение 2-3 лет.

Для стимулирования активной работы косящего глаза прибегают к длительному (на несколько месяцев) выключению здорового глаза: его прикрывают специальной заслонкой. Тем временем косящий глаз всячески тренируют (с помощью вышивания, собирания мелкой мозаики, рисования и прочих упражнений, стимулирующих зрительные процессы).

Чтобы научить косящий глаз правильно фокусировать изображение предметов (без помощи бокового зрения, по центру сетчатки), существуют специальные приборы. На так называемое желтое пятно (главную область сетчатки) направляются пучки света, они возбуждают зрительные рецепторы, заставляя их работать в полную силу. Так, мало-помалу, способность видеть как нужно восстанавливается.

В ряде офтальмологических клиник сегодня используются и принципиально новые аппараты, с помощью которых формируется стереоскопичность зрения.

Когда применение других способов не может дать желаемого результата, прибегают к хирургическому вмешательству. Его суть сводится к укорачиванию или удлинению отдельных глазных мышц. При сильном отклонении от нормы может потребоваться несколько операций: глаз должен постепенно, поэтапно привыкать к своему новому состоянию.

После операции в обязательном порядке проводится консервативное лечение.

При наличии значительного угла отклонения (более  $\cdot 10^\circ$ ) в 3-4-летнем возрасте показаны хирургическое вмешательство на мышцах и выработка бинокулярного зрения с помощью ранее применявшихся аппаратных методов и упражнений.



Оно направлено на полную реабилитацию зрительных функций. В частности, необходимы упражнения, помогающие глазам работать парой, «в одной упряжке». К сожалению, при тяжелых формах косоглазия, особенно если глаз косит вниз или вверх, даже операция может не вернуть бинокулярного зрения – только устранит изъян внешности.

### Как предупредить косоглазие

Все, что хорошо для тела, хорошо и для глаз: свежий воздух, солнце, полноценное питание, игры, ровное, веселое расположение духа. Ведь глаза трансформируют информацию, полученную от миллионов светочувствительных клеток, в картинки реального мира и передают ее в мозг.

Очень важно не перенапрягать глаза: они должны смотреть и видеть спокойно, без малейших усилий. Поэтому надо следить за малышами – не позволять им часами возиться с какой-нибудь супермозаикой или полдня сидеть перед телевизором.

От инфекционных болезней уберечь ребенка трудно, но важно помнить, что в это время его глаза как никогда нуждаются в мягком, щадящем режиме.

Чтобы предупредить косоглазие и не пропустить снижение остроты зрения, всем детям от 1 года до 1,5 лет нужно проверять рефракцию (наличие или отсутствие дальнозоркости, близорукости).

Даже у совсем маленького ребенка желательно попытаться проверить остроту зрения каждого глаза доступными способами. Например, показывать ему предметы, игрушки разных размеров и с разного расстояния, прикрывая один глаз.

Регулярно проверяйте зрение детей у окулистов: только они могут понять, что происходит с глазами, и решить, нужна ли им помощь. ■

**Хирургическое**  
лечение состоит  
в восстановлении  
правильного баланса  
между мышцами,  
приводящими  
в движение глазные  
яблоки. Оно дает  
хороший  
косметический  
эффект, но не всегда  
восстанавливает  
бинокулярность  
зрения. Поэтому  
после него  
необходимо пройти  
терапевтический  
курс, помогающий  
адаптироваться  
к новому состоянию  
глаз и получить  
наилучшие  
результаты





## ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО – ТЕПЛО И МОЛЧАНИЕ

## Фарингит, ларингит

«В детстве я часто болела ангиной, поэтому мне вырезали миндалины. Но и сейчас, особенно в зимне-весенний период, у меня нередко першит в горле и возникает боль при глотании. Правда, без температуры. Я полощу горло травяными настоями, через несколько дней боль и першение проходят, но остается ощущение, что в горле словно кол застрял. В чем дело? Как от этого избавиться?»

Л.С.Костюкова, г. Москва

Скорее всего, речь идет об остром фарингите (воспалении глотки), – говорит врач-отоларинголог Ю.Н.Ткач. – Это самое распространенное воспалительное заболевание горла. Его симптомы – сухость, першение и покалывание в глотке. А самый характерный признак состоит в том, что человеку труднее проглатывать слюну, чем обычную пищу. Он называется симптомом «пустого глотка». Хотя самочувствие в целом остается нормальным, при развитии болезни в глотке накапливается слизь. Больной пытается откашляться, но тщетно. Это причиняет резкую боль. В период обострения фарингита надо регулярно полоскать горло, не меньше 3-4 раз в день. Для полосканий подойдет теплый отвар ромашки и шалфея, раствор соли с содой или фурацилина. Горло можно смазывать раствором Люголя, на шею хорошо ставить согревающие компрессы (например, водочные).

Хотя сам по себе фарингит не является тяжелым заболеванием, при неправильном лечении он может перейти в хроническую форму. Самый неприятный симптом при этом – довольно частые, особенно по утрам, приступы сильного кашля, иногда доводящие человека до рвоты.

Очень важно, чтобы человек, больной фарингитом, дышал чистым, свежим, увлажненным воздухом. Позаботьтесь, чтобы квартира регулярно проветривалась. Если за окном проходит загазованная улица, то придется установить воздухоочиститель. Не забывайте, что повышенная сухость воздуха, создаваемая в зимний отопительный сезон батареями центрального отопления, тоже раздражает слизистую оболочку глотки. Для улучшения состава воздуха в помещении лучше всего использовать увлажнитель-ионизатор, но если такой возможности нет, то мож-

«ЦАР  
Гемс

«У м  
– гем  
литер  
ях из  
сколь  
юрод  
наше

По дан  
стране  
зом, х  
но, для  
ли учес  
ее лече  
очень о



но хотя бы просто поставить возле батареи таз с водой. Совершенно необходимо распрощаться с курением – табачный дым очень раздражает горло.

Иногда фарингит может сочетаться с другим распространенным заболеванием горла – ларингитом, или воспалением гортани. При ларингите голос хрипнет, кашель становится «лающим». Это нередко бывает связано с перенапряжением голоса, но чаще ларингит провоцируется переохлаждением. Незакаленному человеку с ослабленным иммунитетом бывает достаточно промочить ноги или выпить разгоряченным холодной воды, чтобы заболеть.

Чтобы не допустить осложнений (в частности, самого неприятного из них – отека гортани), при фаринголарингите полезно делать масляные ингаляции.

Но самое главное – это тепло и «обет молчания». Надо дать покой воспаленным стенкам гортани. А для профилактики воспалительных заболеваний нужно закаляться и регулярно полоскать горло прохладной водой, постепенно снижая температуру до совсем холодной.

## «ЦАРСКАЯ» БОЛЕЗНЬ

### Гемофилия

«У моего маленького сына врачи обнаружили редкое заболевание – гемофилию. До сих пор я знала о нем лишь по художественной литературе и считала, что оно встречается только в царских семьях из-за частых родственных браков. В наших с мужем семьях, насколько мне известно, людей «с голубой кровью» не было и на двоюродных сестрах никто не женился. Хотелось бы знать, что ждет нашего ребенка».

Анастасия Ветрова, г. Ярославль

По данным Всероссийского общества больных гемофилией, у нас в стране зарегистрировано около 7 тысяч пациентов с таким диагнозом, хотя, по оценке экспертов ВОЗ, их не менее 15 тысяч. Возможно, для такой большой страны, как наша, эта цифра невелика, но если учесть тяжесть этой болезни и трудности, которые возникают при ее лечении, то следует признать, что проблема гемофилии стоит очень остро.

Фарингиты – типичное последствие удаления миндалин. Ведь миндалины – иммунный орган, они являются заслоном для инфекции. Если их нет, больше микробов проникают глубже, на стенку глотки. Это и есть причина частого формирования хронических воспалительных процессов.



На недавнем семинаре, организованном Всероссийским обществом больных гемофилией, присутствовало более 100 специалистов, занимающихся этой проблемой. Ведущие российские гематологи рассказывали о применении новых технологий в лечении гемофилии.

Гемофилия – тяжелое наследственное заболевание, связанное с дефектом кровесвертывающей системы. Поскольку время свертывания крови значительно удлиняется, больные гемофилией страдают от сильных кровотечений даже после минимальных травм. Кроме того, болезнь может вызывать продолжительные или самопроизвольные кровотечения, особенно в мышцы, суставы и внутренние органы.

Передается это заболевание по женской линии, а проявляется почти всегда у мужчин. Возникает оно вследствие генетических нарушений и в половине всех случаев имеет семейный характер. Гемофилия нередко встречалась в царских семьях. Этой болезнью страдали сын, внуки и правнуки английской королевы Виктории, наследник российского престола сын Николая II Алексей. Вот почему это заболевание стали считать «царским». Однако генетический сбой, приводящий к замедленному свертыванию крови, не является каким-то аристократическим признаком. Он может проявиться у представителей разных слоев общества.

Директор Гематологического научного центра РАМН академик А.И.Воробьев, выступая на семинаре, отметил, что за последние годы ситуация в лечении гемофилии в России значительно изменилась. Это заболевание вместе с несколькими другими выделено Минздравсоцразвития РФ в отдельную программу финансирования. Появились инновационные методы терапии с использованием высокоочищенных препаратов, благодаря которым можно эффективно и безопасно проводить лечение и профилактику обострений заболевания у больных. Теперь им даже не нужно ложиться в стационар, введение лекарств можно осуществлять и дома.

Организация амбулаторного лечения больных гемофилией – одна из приоритетных задач, которую выделили участники семинара. Для этого в регионах создаются образовательные программы для врачей-гематологов, а также общества больных гемофилией. Как подчеркнула руководитель Центра гемофилии ГНЦ РАМН профессор О.П.Плющ, сегодня больные гемофилией могут успешно бороться с заболеванием и жить столько же, сколько здоровые люди, ведя полноценный образ жизни, но только при правильном современном лечении и уходе.

Перед врачами стоит задача научить пациентов правильно вводить современные препараты. К слову, такие инъекции могут делать себе даже дети в возрасте 8-9 лет. А есть и такие маленькие пациенты, которые уже с трех лет умеют пользоваться специальными шприцами.



Новые средства представляют собой высокоочищенные препараты, безопасные с точки зрения вирусной инфекции, что очень важно для больных, которые всегда были беззащитны перед вирусами. По словам специалистов, новые методы лечения доступны пациентам не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в Кирове, Нижнем Новгороде, Волгограде, Владивостоке, Хабаровске, Грозном.

### Новое в лечении гриппа

На грипп и ОРВИ приходится около 95% случаев всех инфекционных заболеваний. Только в Москве ежегодно регистрируется от 2,5 до 3 миллионов заболевших, причем больше половины из них – дети.

Без соответствующего лечения грипп может привести к серьезным осложнениям – отиту, синуситу, гнойному бронхиту, пневмонии, фебрильным судорогам. Более всего подвержены риску осложнений дети с нарушениями в бронхо-легочной и сердечно-сосудистой системах.

На недавно проходившем в Москве XII Конгрессе педиатров России Всероссийский центр изучения общественного мнения провел опрос детских врачей, приехавших из разных городов страны, о способах лечения детей, заболевших гриппом. Как выяснилось, 77% врачей считают, что применение препаратов, разработанных специально для лечения гриппа, гораздо более эффективно, чем назначение обычных противогриппозных средств.

В настоящее время в распоряжении российских педиатров есть инновационные противогриппозные препараты «второго поколения» – так называемые ингибиторы нейраминидазы. Механизм их действия основан на блокировании специфического белка, расположенного на поверхности вируса гриппа, вследствие чего вирус теряет способность поражать здоровые клетки и распространяться в организме человека. В частности, к таким эффективным противогриппозным средствам относится швейцарский препарат «Осельтамивир», причем 60% педиатров, назначающих этот препарат своим маленьким пациентам, уверены, что он помогает не только вылечить грипп, но и предотвратить развитие осложнений.

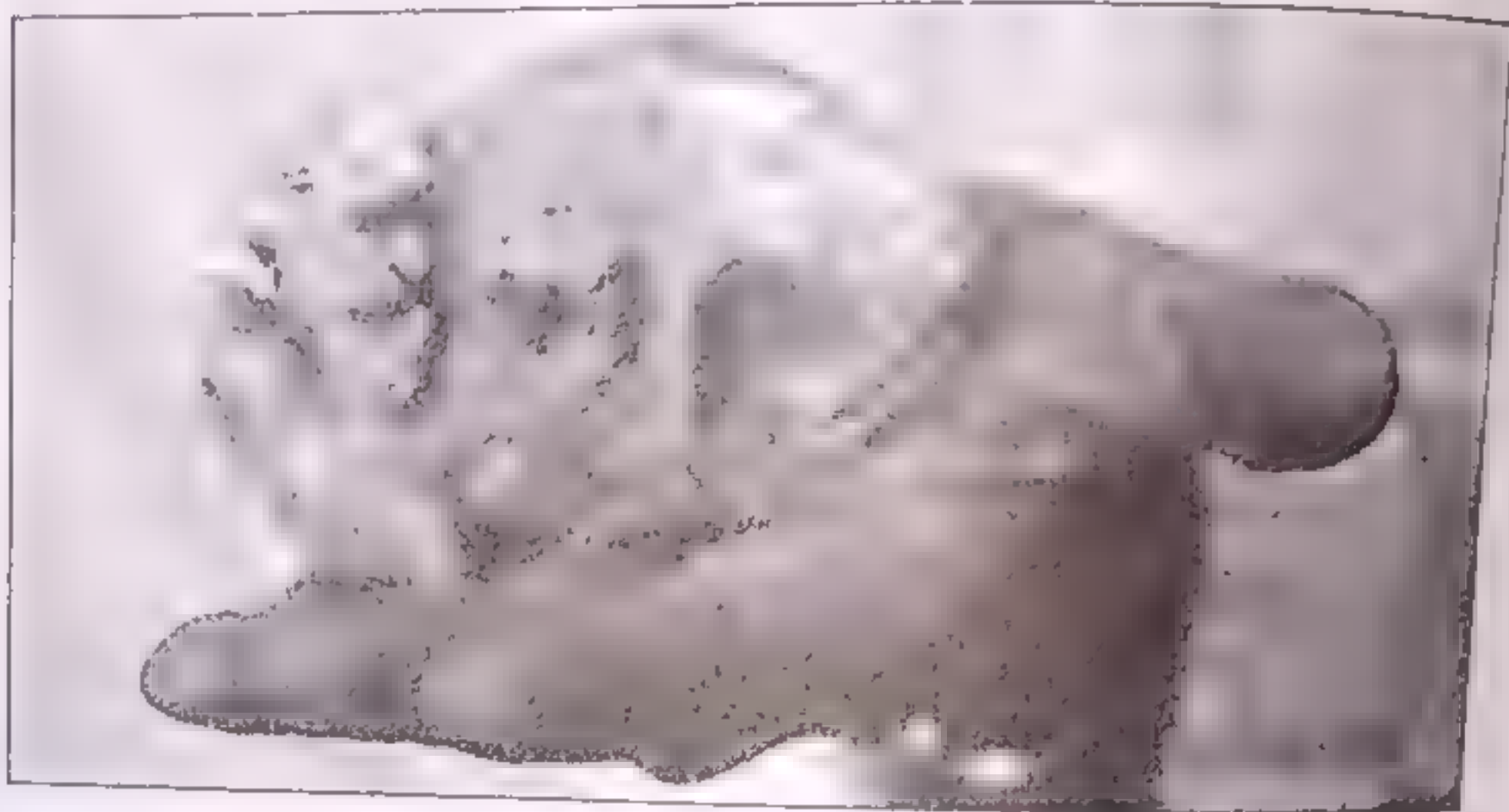
По словам директора НИИ профилактической педиатрии и восстановительного лечения Научного центра здоровья детей РАМН профессора Лейлы Намазовой, грипп действует как биологическое оружие: очень легко и быстро распространяется и представляет большую проблему для здравоохранения. Поэтому особая надежда возлагается именно на новые препараты «второго поколения», в частности «Осельтамивир». Он разрешен для детей от года и уже в первые 36 часов от начала заболевания показывает очень хорошие результаты.



Руслан Трушкин, кандидат медицинских наук

# Камень в почке

Люди, испытавшие почечную колику, вспоминают о ней с ужасом и готовы выполнять все рекомендации врачей, лишь бы избежать повторения приступа. Причиной такой сильной боли бывают камни, образовавшиеся в почках или мочевыводящих путях. О том, почему они появляются, какими бывают и как от них избавиться, рассказывает хирург-уролог урологического отделения московской клинической больницы № 52 Руслан Трушкин



Почки, как известно, вместе с мочой выводят из организма лишние соли, которые малорастворимы в воде и иногда находятся в ней в состоянии мельчайших кристалликов. При нормальном состоянии почек и мочевыводящих путей кристаллики благополучно выводятся из организма с активным током мочи. Но если в силу разных причин кристаллики солей не успевают покинуть организм, то из них в почках или мочевом пузыре постепенно формируются камни, или конкременты. В медицине эти процессы носят названия нефролитиаз и цистолитиаз («литиаз» – камнеобразование).

Единой концепции мочекаменной болезни в настоящее время не существует. Поскольку это многофакторное заболевание, его развитие связано с рядом сложных физико-химических процессов, происходящих как в организме в целом, так и на уровне мочевыводящей системы. Большую роль здесь играют нарушения обмена веществ и гормональные сбои, прежде всего нарушения функции паращитовидной железы. Но не-



редко камнеобразование – это следствие воспалительного процесса в мочевыводящих путях или хронической инфекции в организме. Существует и наследственная предрасположенность к болезни.

Однако сегодня заболевание все чаще отмечается и у тех людей, чьи кровные родственники не имели склонности к камнеобразованию. Здесь на первый план выступает образ жизни. Так, у многих пациентов заболевание развивается в результате неправильного питания – несбалансированной диеты, преимущественного употребления тех или иных продуктов, злоупотребления консервированной пищей, «фаст-фудами», перекусами на ходу, а также потребления малого количества жидкости. Свою лепту в процесс камнеобразования вносит и отсутствие необходимых физических нагрузок.

### Недрагоценные клады

В зависимости от химического состава солей, присутствующих в водах наших широт, у россиян преимущественно образуются оксалаты (камни из солей щавелевой кислоты), ураты (из солей мочевой кислоты), фосфаты (из солей фосфорной кислоты) или их сочетания.

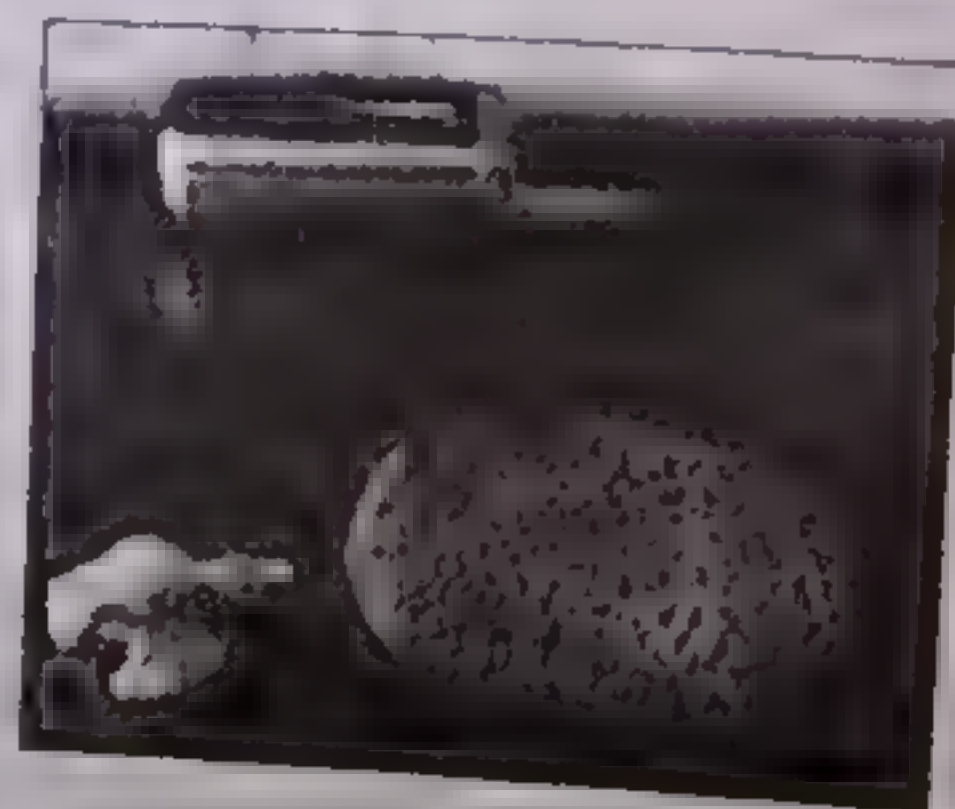
На первое место по распространенности можно поставить оксалаты, которые формируются вследствие нарушения обмена щавелевой кислоты, возникающего в силу как внутренних, так и внешних причин. В частности, здесь сказывается чрезмерное употребление продуктов, содержащих эту кислоту (щавель, томаты, шпинат). Обмен при формировании оксалатов в почках и мочевыводящих путях иногда настолько нарушен, что организм неадекватно реагирует даже на необходимый антиоксидант витамин С, который, как показывает наша практика, в создавшихся условиях делает процесс камнеобразования более агрессивным. Поэтому таким пациентам мы рекомендуем ограничить



*Этот круглый «голыш» смешанного биохимического состава был извлечен из мочевого пузыря больного.*



*Такой коралловидный «гигант» носил в своей почке 45-летний москвич. Почка оказалась на него словно натянутой.*



*В урологическом отделении 52-й больницы существует музей извлеченных мочевых камней.*



потребление продуктов, содержащих аскорбиновую кислоту (цитрусовые, смородину, облепиху, томаты), а в качестве профилактики советуем принимать витамины  $B_1$ ,  $B_6$ , нормализующие щавелевокислый обмен.

Уратные камни – следствие чисто обменных нарушений. Такую патологию раньше называли «почечной подагрой», потому что при обычной подагре точно такие же соли, что откладываются при уратном нефролитиазе, оседают на поверхности суставов. То есть характер нарушений один и тот же, только локализация солевых отложений разная. А причиной камнеобразования в таких случаях служат нарушения пуринового обмена. Они могут возникать в силу наследственной предрасположенности, но в последнее время большее значение приобретает алиментарный (пищевой) фактор – все те же нарушения питания, а именно злоупотребление мясными консервами. Почему именно ими? Дело в том, что в таких продуктах пурины находятся в технологически переработанном, а потому очень легко усвояемом виде. То есть, человек потребляет пурины в гораздо большем количестве, чем требуется организму. Это и служит предпосылкой для нарушений обмена. Опыт нашего отделения подтверждает прямую взаимосвязь между такими нарушениями и камнеобразованием.

30 Мы оперировали много пациен-

тов с уратными камнями, которые ради снижения веса придерживались так называемой «кремлевской» диеты с преимущественным содержанием белковых продуктов, в которых всегда много пуринов. Они действительно худели, но одновременно приобретали уратные камни...

Безусловно, потребление мяса сыграло огромную роль для человека в эволюционном плане, но злоупотреблять им не стоит. Кстати, у людей, придерживающихся рыбной диеты, не отмечается образования мочевых камней – в наше отделение такие пациенты никогда не поступали. И это тоже, как говорится, информация к размышлению. Помимо ограничения мяса, особенно в вечернее время, при уратных камнях мы советуем избегать мясных субпродуктов, а также шоколада, кофе, алкоголя, жареных и острых блюд. А такие продукты, как фасоль, плоды шиповника, в этих случаях очень полезны. Кстати, таких же рекомендаций следует придерживаться и при оксалатных камнях.

Что касается образования фосфатных камней, то они часто возникают на фоне хронической инфекции мочевыводящих путей. Если к этому добавляются обменные нарушения, то заболевание очень трудно поддается лечению. К тому же образованию фосфатных камней способствует гиподинамия, приводящая к нарушению фосфорно-кальциевого обмена



Не случайно фосфатные камни часто образуются у пациентов с переломами, которые подолгу вынуждены придерживаться постельного режима — из-за отсутствия нагрузки у них идет интенсивный выброс из костей минеральных солей, которые оседают в почках.

При фосфатных камнях из рациона исключаются щелочные минеральные воды, молоко, пряности, острые закуски. Стоит ограничить употребление картофеля, бобов, тыквы, ягод, зеленых овощей, творога, сыра. Зато необходимо ежедневно употреблять в пищу петрушку, как в свежем виде, так и после кулинарной обработки. Рекомендуются также мясная пища, виноград, зеленые яблоки, груши, сало, мучные изделия, растительные жиры, квашеная капуста, брусника, красная смородина, кефир, сметана.

Как видим, рекомендации диетотерапии при разных видах мочевых камней различны, иногда даже противоположны. Однако в чистом виде камни встречаются не более чем в половине случаев, а у остальных больных в моче образуются смешанные по составу и в различных пропорциях полиминеральные конкременты, химический состав которых, как правило, можно точно определить только после их выхода наружу. В этом и заключается одна из сложностей лечения мочекаменной болезни. Прежде чем продолжить разговор о те-

рапии, следует рассказать о проявлениях болезни.

### Непредсказуемое путешествие

Мочекаменная болезнь протекает по-разному. Иногда ее приступ остается неприятным единичным эпизодом в жизни, но нередко заболевание протекает с частыми рецидивами и принимает затяжной хронический характер, приводя к инвалидности.

К примеру, когда камень находится в почечной чашке, или лоханке, он может периодически вызывать тупую, тянущую боль. Но может долго и не заявлять о себе, а обнаружиться случайно, при обследовании. Бывают случаи, когда очень крупный камень (5-7 см и более) не приносит большого беспокойства, в то время как маленький камешек, опустившийся из почки в узкий мочеточник и раздражающий слизистую, причиняет человеку мучительную боль. Если конкремент перекрывает ток мочи к мочевому протоку, то это тоже становится причиной сильнейшей боли — так называемой почечной колики.

Такая боль возникает, как правило, внезапно и по интенсивности сравнима лишь с травматическим поражением или инфарктом миокарда. Характерный ее признак — лихорадочное беспокойство больного. Человек буквально не находит себе места, в отличие, скажем, от приступов аппендицита, при ко-



тором можно найти облегчение в лежачем положении, поджав ноги, или инфаркта, когда больной неподвижен.

Локализация боли при почечной колике зависит от места расположения камня. Если он застрял в верхней части мочеочника, то боль отдает в поясницу. Если ушел ниже, к мочевому пузырю, который располагается над лонной костью, то боль может отдавать у мужчин в яичко, мошонку, половой член; у женщин – в половую губу и поясницу. Помимо этого почечная колика может сопровождаться выделением мочи с примесью крови или задержкой мочеиспускания. Это ситуация, требующая безотлагательного врачебного вмешательства.

### Ложные позывы

Если говорить о патологии в целом, то камень в почке и камень в мочевом пузыре – это следствие одного заболевания – выпадения кристаллов в моче. Но причины того и другого явления могут быть совершенно разными. Так, в мочевом пузыре формирование конкрементов обычно имеет вторичный характер, то есть камни возникают на фоне давно существующей патологии. Например, при аденоме простаты, когда нарушается процесс мочеиспускания и в мочевом пузыре скапливается так называемая остаточная моча. Находясь в ней соли оседают и кристаллизуются, постепенно обра-

зуя камни. Местом локализации камней могут быть и дивертикулы – ненормальные выпячивания стенок мочевого пузыря.

Чаще всего камень в мочевом пузыре ярко демонстрирует свое присутствие. Прежде всего он может провоцировать воспаление, признаком которого служит мутная моча с примесью крови. Но и без этого можно ощутить его присутствие: если камень, попросту говоря, «болтается» в пузыре, то он то и дело раздражает нервные рецепторы, отвечающие за ощущение позывов к мочеиспусканию. В результате у человека постоянно возникают изнурительные позывы. Характерный признак камня в мочевом пузыре – «закладывание» струи: при мочеиспускании ток мочи может внезапно прекратиться. После того как больной походит или сменит положение тела, камень смещается и струя появляется вновь.

Описанные симптомы более характерны для мужчин в силу анатомического строения их уретры (мочеиспускательного канала) – она узкая и длинная (у женщин – короткая и широкая). Да и в целом мочекаменной болезнью страдают больше мужчины. Однако у женщин отмечается весьма неприятная форма этой болезни – образование фосфатных камней на фоне щелочных циститов. Поскольку воспаление вызывается инфекционными агентами, лечится оно чрезвычайно трудно.



## Как помогаем больным

Лечение мочекаменной болезни – сложная задача из-за большого разнообразия причин и клинических форм. Поэтому решать ее нужно индивидуально, в зависимости от формы заболевания и, по возможности, состава камней. Чтобы определиться со способом удаления камня, врач должен проанализировать результаты УЗИ, рентгенологического исследования почек (в частности, очень информативна контрастная рентгенография), компьютерной томографии, лабораторных данных.

Вообще, мочекаменная болезнь считается хирургическим заболеванием. Исключение – при уратных камнях, которые в течение 2-3 месяцев подвергаются успешному растворению цитратными смесями (уралит У, блемарен). Эти камни можно легко диагностировать при УЗИ-обследовании, на рентгене они не видны. Попытки растворить камни другого состава будут неэффективны.

Иногда успешным оказывается применение других методов терапии, в том числе давно проверенных. Так, подавляющее число камней выходит наружу под воздействием мочегонных трав, физиотерапии, банных процедур. Но, конечно, прежде чем идти в баню или садиться на арбузную диету, надо обследоваться, чтобы знать особенности своего организма и течения болезни. Сложность в том, что нет прямой

корреляции между размерами камней и возможностью их самопроизвольного отхождения, ибо прохождение камня часто зависит от анатомического строения и тонуса стенок мочеточников: если проход широкий и тонус стенок не повышен, то пройдет и крупный камень 1-1,5 см, хотя это и не типичное явление. Если же тонус высокий, а проток узкий, то возникнет спазм при прохождении даже маленьких камней до 5 мм, которые у других людей выходят без проблем.

За последние 20 лет существенно изменилась тактика хирургического ведения пациентов с мочекаменной болезнью. Если раньше доминировали полостные операции, то сейчас их становится с каждым годом все меньше. В частности, в нашем отделении 90% мочевых камней удаляют без больших разрезов. Это либо дистанционная литотрипсия, либо, если она не помогает, контактная литотрипсия (безболезненное дробление камней специальным ультразвуковым аппаратом). Иногда проводятся эндоскопические операции, когда под наблюдением видеокамеры через небольшое отверстие в почку вводится инструмент, который извлекает камень – целиком или после предварительного раздробления.

Сегодня мы удаляем эндоскопическим путем даже самые крупные коралловидные камни, которые достигают очень больших размеров и порой занимают 33



всю почку (такой экземпляр представлен на снимке). Щадящая хирургия избавляет пациента от кровопотерь, предохраняет от осложнений, спаечных процессов. Это важно, если учесть, что очень часты рецидивы болезни и некоторых пациентов через какое-то время приходится вновь оперировать.

### Как предупредить болезнь

Чтобы не допустить возникновения камней в почках, следует постоянно заботиться о профилактике инфекций, своевременно лечить ОРЗ, грипп, ангины, которые могут давать осложнения на почки.

Очень важно постоянно употреблять объем жидкости, поддерживающий суточное количество мочи от 1,5 до 2,5 литра. Это будет способствовать как вымыванию солей, так и уменьшению числа попавших в мочевыводящие пути микробов. По рекомендации врача полезно принимать курсами слабоминерализованные минеральные воды (типа «Нафтуся») по 200 мл 3 раза в день за 30-40 минут до еды, а еще лучше – провести санаторно-курортное лечение на курортах Трускавец, Железноводск, Карловы Вары и другие. Помимо минеральной и обычной воды хорошо пить ягодные морсы, травяные чаи.

Корректировать нарушения обмена в организме помогут фитотерапия, диетотерапия, физиотерапевтические процедуры.

Так, если тип камней не известен, нужно употреблять клюкву (в любом виде), чернику, рябину, бруснику, виноград, горох, лук, морковь, огурцы, баклажаны и хрен. Хорошее воздействие оказывает лесной орех. Мочегонными свойствами обладают капуста, крыжовник, миндаль, морковь, сливы, чеснок.

Своей способностью выводить камни из почек прославился арбуз, но следует знать, что арбуз при фосфатных камнях противопоказан.

Людям с фосфатными камнями в почках можно порекомендовать принимать настой листьев брусники (1 ст. ложка на стакан кипятка, прогреть на водяной бане 30 минут, пить по 1/3 стакана 3 раза в день). Это прекрасное мочегонное и лечебное средство при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Эффективны также настои травы эрвы шерстистой, или пол-пала, – особенно при камнях оксалатной природы, а также настои травы хвоща полевого, кукурузных рылец, спорыша, березовых почек, плоды укропа огородного – при всех типах камней.

Настои из всех трав готовятся так же, как и настой брусничного листа, только березовых почек и укропа берется по 1 ч. ложке на стакан воды. Но для индивидуального подбора растительных средств, как и других препаратов, лучше посоветоваться с врачом.



Что касается диетотерапии, то она в первую очередь определяется составом камней (если он известен) и характером выявленных нарушений в обмене веществ. Главный общий принцип – максимально ограничить общий объем приема пищи (особенно той, что богата камнеобразующими веществами) и обеспечить разнообразие рациона.

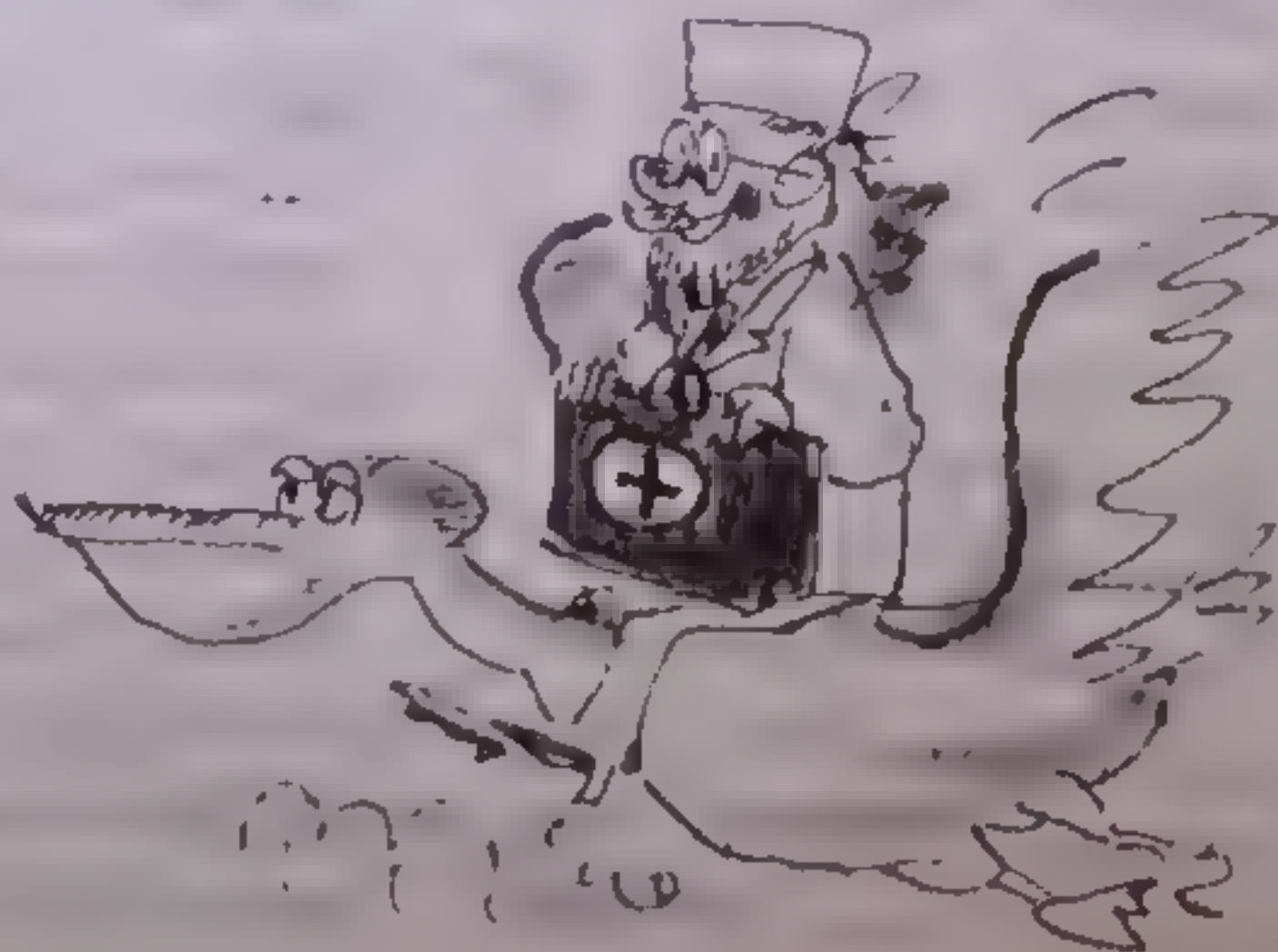
При оксалатных камнях, как я уже говорил, необходимо исключить или ограничить до минимума потребление овощей и фруктов, содержащих щавелевую кислоту, а также уменьшить потребление аскорбиновой кислоты (витамина С). Например, если вы едите свежие плоды, то не нужно дополнительно принимать витаминные комплексы. Замечу, что больше всего щавелевой и аскорбиновой кислот содержится в кожуре зеленых фруктов и овощей, поэтому при склонности к камнеобразованию ее следует снимать. Или лучше есть яблоки не зеленого, а красного цвета.

Для больных, у которых уже выявлены камни, очень важно заботиться о предупреждении рецидивов, для этого следует регулярно проводить биохимические исследования крови и мочи. Контролировать количество мочи (оно должно равняться объему выпитой жидкости), ее плотность (она должна быть ниже 1010) и pH мочи (оптимальным уровнем pH считается 7,5-8,0). Такой контроль может про-

водить сам больной, применяя специальные тест-полоски, продающиеся в аптеках.

Необходимая реакция (pH) состава мочи при необходимости достигается назначаемыми врачом медикаментами. Но этого можно добиться и диетой: пища животного происхождения подкисляет мочу, а молочно-растительная – подщелачивает.

Если у вас при УЗИ обнаружены не камни, а мельчайшие кристаллики, можно прибегнуть к «водным ударам». Это одномоментный прием натошак 0,5–1,0 л любой жидкости (отвар сухофруктов, чай с молоком, слабоминерализованная вода или даже свежее пиво). Можно съесть и соответствующее количество арбуза. Все это промывает полостную систему почек. У кого нет противопоказаний к такой процедуре, целесообразно повторять ее регулярно один раз в 7-10 дней. У кого есть сопутствующие заболевания, могут заменить ее приемом отвара мочегонных трав или калийсберегающих мочегонных препаратов. ■





# РОССИЙСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ



На нашей планете нет, пожалуй, другого растения, которое пользовалось бы такой славой всеисцеляющего средства, и наверное, ни о каком ином растении не сложено больше легенд и преданий. Какие только названия не давались ему на Востоке — и «дар богов», и «чудо природы», и «корень жизни», и «божественная трава». В дословном же переводе с китайского женьшень означает «человек-корень» — так его называли за сходство корня с человеческой фигурой

Женьшень по справедливости можно считать символом жизни на земле. Реликт, произраставший еще в третичный период, свыше миллиона лет назад, сумел пережить катастрофические перемены климата и сохраниться в глухих таежных лесах до наших дней. Высокая целебная сила этого растения установлена на практике — его применяют для лечения вот уже более пяти тысяч лет. Многочисленные исследования врачей и фармакологов разных эпох подтвердили, что женьшень имеет исключительные целебные свойства. За эти свойства известный шведский ботаник Карл Линней дал ему научное латинское название «панакс», образовав его от слова «панацея», что означает «средство от всех болезней».

Произрастает женьшень преимущественно в горных смешанных и кедровых лесах, в зарослях кустарников и папоротников Юго-Восточной Азии, поэтому первыми целебную силу женьшеня открыли китайцы. Древнейшее упоминание о нем в работах китайских врачей относится к рубежу нашей эры. В те давние времена женьшень собирали в основном на нынешней границе между Китаем и Кореей.

Вскоре женьшень стал считаться магическим растением любви и плодородия, которое продлевает жизнь, исцеляет от болезней, помогает достичь физического и душевного равновесия. Императоры использовали женьшень как средство от недугов, для повышения энергии и жизненной силы.



усиления потенции и замедления процессов старения. Поэтому долгое время чудодейственные препараты женьшеня разрешалось применять только членам императорской семьи. Простому человеку, попытавшемуся тайком выкопать и использовать корень женьшеня, грозила смертная казнь...

Я держу на ладони этот корень, действительно напоминающий согбенного человечка, и вспоминаю легенду, согласно которой женьшень зародился от удара молнии в прозрачный горный ручей. Ручей ушел под землю, а на его месте выросло растение, корень которого вобрал в себя силу небесного огня. Он возвращал старикам молодость, больным – здоровье, усталым – бодрость. Считалось, что он предохраняет от эпидемий чумы, оспы, холеры. Корень ценили тем выше, чем больше он походил на человека.

Женьшень и сейчас занимает главное место в восточной медицине, основанной на применении лекарственных трав. Одним из важнейших источников знаний о женьшене стал 52-томный труд китайского фармаколога и врача Ли Ши-ченя, появившийся в 1592 году. Автор затратил на его составление 27 лет. Но все знания о женьшене оставались в Китае, информация о нем засекречивалась. В 1709 году император Кань Хи ввел абсолютную монополию на сбор женьшеня. Поиски и добыча целебного корня были строго расписаны. Сборщики, получавшие специальное разрешение, отправлялись в тайгу под охраной.

Тем не менее в X веке таджикский ученый и мыслитель Авиценна описал женьшень в своем труде «Канон врачебной науки». Марко Поло в своей книге о путешествии по Востоку сообщал о некоем «эликсире жизни». В 1610 году голландские купцы впервые завезли таинственное растение к себе на родину, затем стали привозить его даже на продажу, хотя о том, как именно пользоваться «корнем жизни» не знали ни они, ни тем более покупатели.

*По одному из преданий, корень женьшеня словно бы «хотел», чтобы его нашли. Однажды жители китайской деревеньки услышали странные звуки, доносившиеся из леса и шедшие из-под земли. В том месте, где звуки слышались отчетливее всего, росло небольшое растение. Крестьяне осторожно выкопали его и обнаружили корень, очертаниями напоминавший фигуру человека.*



**На востоке бытует пословица: «Легче обучить взрослого тигра, чем вырастить корень женьшеня».** Женьшень – чрезвычайно капризное, ранимое и привередливое растение. Малейшее нарушение агротехники сказывается не только на урожае корней, но в первую очередь на их качестве, то есть на содержании полезных биологически активных веществ.

Однако уже в то время за женьшень отдавали золота втрое больше, чем весил сам корень. В 1686 году сиамские послы преподнесли женьшень французскому королю Людовику XIV. Еще позже сведения о женьшене стали привозить из поездок в Китай португальские и испанские миссионеры. Так постепенно в Европу проникали разрозненные данные о существовании в восточных землях растения, обладавшего исключительными лечебными свойствами. В Россию женьшень впервые привез русский посланник при дворе китайского императора боярин Н. Саффирий.

И только в 30-х годах XX века врач Имамуре Томоэ издал 7-томную «Историю женьшеня», в которой, обработав огромное количество древних китайских и корейских книг, а также современный материал, подытожил все факты, касающиеся истории изучения этого растения, возможностей его возделывания, а также его лечебных свойств. С этого времени женьшень начал свое победное шествие по миру.

Лечебное действие корня основано на сочетании входящих в его состав уникальных биологически активных веществ, которых ученые уже насчитали больше сотни. Женьшень содержит растительные белки, крахмалы, пектины, сахарозу, глюкозу, фруктозу, эфирные масла, жирные кислоты, смолы, витамины, особенно С и группы В, свободные аминокислоты, большое количество необходимых организму минеральных веществ – железо, фосфор, марганец, молибден, цинк, хром, кремний, германий, селен. В нем найдены уникальные сложные органические соединения – сапонины, которые предупреждают развитие атеросклероза у людей всех возрастов.

Действие корня столь благотворно и разнообразно, что трудно перечислить все его достоинства. Препараты корня женьшеня действуют на различные функции организма. Они возбуждают центральную нервную сис-



тому, усиливают обмен веществ, повышают общий тонус. Женьшень восстанавливает силы и работоспособность после тяжелой физической и умственной работы, после тяжелых болезней. Препараты женьшеня повышают аппетит, стимулируют эндокринную систему, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, увеличивают газообмен, ускоряют заживление ран, повышают устойчивость к лучевым воздействиям. Благодаря ему быстрее зарубцовываются язвы.

Женьшень улучшает кровоснабжение головного мозга, активизирует кроветворение, увеличивает потребление организмом кислорода, улучшает память, помогает организму сопротивляться различным стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Женьшень применяют при разных заболеваниях: ранних стадиях туберкулеза, импотенции, малокровии, ревматизме, при длительных болезнях, сопровождающихся истощением и упадком сил.

Медицинскими исследованиями установлено, что корень очень полезен при гипофункции половых желез, ослаблении полового влечения.

Женьшень обладает и высоким профилактическим действием, так как повышает содержание в организме иммуноглобулинов и лимфатических клеток. Подсчитано, что в среднем большинство взрослых людей простужаются от двух до пяти раз за год. Оказывается, этого можно избежать – достаточно запастись женьшенем. По статистике, лишь один из десяти изначально здоровых людей, употребляющих корень женьшеня, болеет простудой более одного раза за зиму. К такому результату пришли канадские медики, проводившие соответствующее исследование. Кроме того, по их сообщению, женьшень не только укрепляет иммунитет, но и снижает продолжительность болезни и облегчает ее течение.

*Когда И.И.Мешков посещал Арабские Эмираты, ему представили одного из сыновей шейха: «Нефтяной король». Иван Иванович не растерялся и протянул руку со словами «Женьшеневый король». И в этой шутке большая доля правды: в настоящее время созданная им на Брянщине плантация по разведению женьшеня – самая большая в России.*



**Для** лечебных целей выкапывают корни 5-6-летнего растения – упругие, с утолщенными придаточными отростками.

Это и есть самое дорогое и ценное сырье. С возрастом женьшень усыхает, и корни, которые первоначально были объемом с руку, уменьшаются до размера фаланги пальца.

Препараты из корня женьшеня традиционно применяются как средство, предупреждающее старение человека и особенно полезны в преклонном возрасте при общей слабости, истощении, депрессивных состояниях. Не зря одно из многочисленных названий женьшеня – «корень вечной молодости и долголетия». Он активизирует физическую и умственную деятельность пожилого человека, предохраняет его от стрессов и улучшает питание кожи, благодаря чему разглаживаются морщины. После длительного приема препаратов женьшеня кожа выглядит значительно моложе.

Поскольку женьшень интенсивно заготавливался на протяжении веков в странах Юго-Восточной Азии, его природные ресурсы давно серьезно подорваны. Сейчас дикорастущий женьшень встречается чрезвычайно редко. В Китае он считается государственным достоянием, вывозить его запрещено. В России женьшень произрастает только на Дальнем Востоке, в Приморском крае и на юге Хабаровского края и найти его также очень нелегко. Преобладающее большинство препаратов женьшеня, встречающихся на российском рынке, производятся из растений, выращиваемых на плантациях Юго-Восточной Азии. К сожалению, в последнее время в Китае стали применяться новые, ускоренные технологии выращивания женьшеня, что негативно сказывается на целебных свойствах корня.

В нашей стране искатели женьшеня еще в дореволюционное время закладывали в тайге небольшие тайные плантации. Первые пересадки таежных корней и посев семян женьшеня велись одним из первопроходцев Дальнего Востока, ссыльным поляком М.Янковским в начале 90-х годов XIX века. Его сын расширил плантацию женьшеня и выращивал его на площади в один гектар. Но в 1920 году плантация была ликвидирована. В настоящее время разведение женьшеня налажено в Приморском крае, небольшие плантации сущест-



вуют в ряде областей России и Белоруссии. Но самым большим энтузиастом по возделыванию «северного» женьшеня у нас в стране стал агроном, кандидат сельскохозяйственных наук из Брянска Иван Иванович Мешков.

Долгое время китайцы хранили секреты выращивания женьшеня. Иван Иванович, мечтая, чтобы россияне тоже могли лечиться и укреплять свое здоровье с помощью этого уникального растения, отправился в Китай, работал там на женьшеневой плантации и узнал методику его выращивания.

Оказалось, это не менее сложно, чем вырастить ребенка (недаром корень так похож на человека): 2 года семена вызревают в специальных условиях, затем еще 6 лет растут, как малые дети, требуя к себе постоянного внимания и заботы. А годовой прирост корня составляет не более одного грамма.

Для возделывания женьшеня Мешков подобрал специальные участки с хорошо дренированной супесчаной или суглинистой плодородной почвой. Эта почва насыщена сбалансированными по пропорциям минералами и, что особенно важно, живыми микроорганизмами, полученными в результате деятельности дождевых червей. В питомниках и на плантациях Мешкова установлены затеняющие сооружения, защищающие женьшень от прямых солнечных лучей, а в периоды дождей – от переувлажнения. Летом его необходимо защищать от заморозков, вредителей и болезней, поливать и подкармливать, а зимой утеплять древесными опилками, листьями, мхом, торфом, укрывать полиэтиленовой пленкой.

Иван Иванович открывает дверцу теплицы, где живет женьшень, и приветствует его как близкого человека: «Здравствуй, дружок!» И женьшень отвечает ему благодарностью. Недаром специалисты так высоко ценят выращенную Мешковым продукцию: считается, что выращенные им корни женьшеня не усту-

**Настойку корня женьшеня** наиболее целесообразно принимать в микродозах.

Дозу настойки надо подбирать индивидуально – с 1 ч. ложки.

Если после приема поднялось давление, ее надо уменьшить до половины или трети чайной ложки.

**Противопоказания:** беременность, детский возраст, индивидуальная непереносимость ингредиентов настойки.

Тем, кто страдает гипертонией, тахикардией, повышенной нервной возбудимостью, следует строго придерживаться минимальных доз.



**Как правило,**  
достаточно один раз  
в день добавить  
одну чайную ложку  
настойки «Северный  
дракон» в чай или  
в воду, чтобы она  
оказала уникальное  
целебное действие.  
Сделать это надо  
в первой половине  
дня, так как  
это напиток  
тонизирующий.

пают природным. Есть у Мешкова и пасека, где собирают уникальный, единственный в мире женьшеневый мед.

В природе редко встречаются даже корни весом в 100-200 г. В 1981 году в Китае был найден корень-гигант: его вес составил 500 г, а длина отростка – 65 см. У него было множество ответвлений и жемчужные наросты, которые делают его особенно ценным. Еще более редкий экземпляр был найден в 1905 году в Маньчжурии при прокладке железной дороги. Возраст этого растения составлял 200 лет, а корень весил 600 г. Корень был продан за 5 тысяч долларов, что составляло лишь половину его истинной стоимости.

На плантации Мешкова для лечебных целей выкапывают корни 5-6-летнего растения – упругие, с утолщенными придаточными отростками. Авторитетная и независимая международная экспертиза подтвердила, что выращиваемый здесь женьшень по некоторым параметрам даже превосходит природный. Оставалось решить не менее важную задачу – получить из женьшеня все его наиболее целебные составляющие.

Специалисты знают: самый лучший способ сохранения уникальных свойств женьшеня – экстракция, то есть водно-спиртовое настаивание. Такая вытяжка позволяет наиболее эффективно извлечь полезные вещества и максимально долго их сохранять. Сырое экстрагирование позволяет сохранить в женьшене на 45% больше полезных веществ, чем высушивание. Да и усвояемость этих веществ организмом из водно-спиртовой настойки – самая высокая.

Российские производители создали уникальную настойку корня женьшеня, назвав ее символично – «Северный дракон». (Как известно, дракон на Востоке, а на Руси Змей Горыныч олицетворяют силу и мудрость.) Разработкой рецептуры и технических условий получения настойки «Северный дракон» зани-



мались специалисты весьма солидного учреждения – ГНУ «ВНИИ пищевой биотехнологии Российской академии сельскохозяйственных наук». В результате был создан новый уникальный продукт с улучшенными потребительскими свойствами, по своей эффективности превышающий многие традиционные бальзамы и настойки, выгодно отличающийся от них вкусом, запахом и цветом. Производство «Северного Дракона» его разработчики доверили известным специалистам по выпуску настоек, бальзамов, в том числе и из лекарственных трав, – Шацкому заводу, расположенному в Рязанской области.

В настойку «Северный дракон» добавлен женьшеневый мед, в прозрачном овальном окошке сосуда можно разглядеть расположенный в бутылке настоящий чудо-корень. Поэтому и действие у настойки – поистине чудодейственное. Употреблять ее нужно, начиная с минимальных доз, но не более 50 г в день. Тогда все, что накопил драгоценный корень женьшеня, без остатка усвоится организмом. Как цветисто выражаются китайцы, человек сможет «насладиться чувством звенящего здоровья и лучезарного благополучия». □

**Одной бутылки  
настойки  
«Северный дракон»  
при ежедневном  
приеме  
по 1 ч. ложке хватает  
на 4-5 месяцев.  
После этого корень  
женьшеня,  
оставшийся  
в бутылке, можно  
использовать  
повторно: залить его  
40-градусной водкой  
и настаивать  
в темном месте  
две недели.**

### НАСТОЙКУ «СЕВЕРНЫЙ ДРАКОН»

можно купить в магазине «Мир женьшеня» (вход со двора)  
115088 Москва, Шарикоподшипниковская ул., д.32 (м. «Дубровка»);  
Цена 1 бутылки (0,75 л) – 550 рублей.

Можно заказать настойку наложенным платежом  
(цена – 600-650 рублей, в зависимости от почтового пояса).

Можно заказать рассадку  
женьшеня, чтобы вырастить  
чудо-корень на даче.

Тел: (495) 674-50-39; 505-19-32  
Email: vitaflora@mail.ru





✎ «Мне уже почти 80 лет, прошу вашей помощи. Меня мучает сильный зуд, чешется все тело. Обращалась к дерматологу, но он не помог. Каждый день я принимаю контрастный душ, как вы советовали в своем журнале. Что еще делать, не знаю. Подскажите, пожалуйста».

Цветкова И.И., Ульяновская обл.

✎ «Мне 60 лет, последнее время стала плохо слышать. Врачи поставили диагноз «двусторонняя нейросенсорная тугоухость». Почти постоянно шум в ушах. Если кто-нибудь знает, как с этим справиться, напишите, пожалуйста».

Овчинникова Г.Ф., г. Уфа

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

В прошлом номере было опубликовано письмо читательницы, внук которой болен муковисцидозом. Она просила рассказать о характере этого заболевания и возможностях его лечения. Выполняем ее просьбу.

Муковисцидоз – наследственное моногенное (то есть вызываемое дефектом одного гена) заболевание. Каждый 20-й житель планеты – носитель дефектного гена, но рождается с муковисцидозом только тот ребенок, у которого оба родителя имеют дефектный ген. Никакие другие факторы, кроме наследственных, значения не имеют. К сожалению, это болезнь тяжелая.

Само название «муковисцидоз» (от лат. mucus – слизь и viscidus – вязкий) говорит о том, что при этой патологии поражаются системы и органы, которые выделяют секреты (слизь). К ним относятся бронхо-легочная система, поджелудочная железа, печень, потовые железы, слюнные железы, железы кишечника, половые железы. Из-за мутации гена секреты во всех органах становятся вязкими, густыми, поэтому их выделение затруднено. Чаще всего наблюдается смешанная (легочно-кишечная) форма муковисцидоза, но встречаются формы с преимущественным поражением либо легких, либо желудочно-кишечного тракта.

При муковисцидозе у детей появляются постоянный раздражающий кашель, одышка. В легких из-за вязкой, часто гнойной мокроты, трудноотделяемой и скапливающейся в бронхах, довольно быстро (иногда уже в первые меся-



цы жизни), развиваются воспалительные процессы с постепенным формированием хронического бронхо-легочного процесса.

Из-за недостатка ферментов поджелудочной железы у таких малышей пища плохо переваривается, поэтому они отстают в весе, несмотря на повышенный аппетит. Отмечается обильный, жирный, зловонный стул, плохо смывающийся с пеленок или с горшка, бывает выпадение прямой кишки. Из-за застоя желчи могут развиваться цирроз печени или сформироваться камни в желчном пузыре. Кожа малыша имеет соленый привкус, что связано с повышенной потерей с потом хлористого натрия. Поэтому для постановки диагноза несколько раз берутся пробы пота (в случае заболевания концентрация хлористого натрия обычно выше нормы).

Кроме того, очень важно пройти семейный генетический анализ. Это необходимо не только для подтверждения диагноза, но и для дородовой диагностики при последующих беременностях матери.

В ноябре прошлого года в Московском центре муковисцидоза при Филатовской детской больнице ведущие пульмонологи столицы и родители больных детей обсуждали проблемы диагностики и лечения этой патологии.

Как отметили специалисты, ранняя диагностика – это и возможность своевременного правильного лечения. Если ребенок получает его с самого рождения, он будет нормально развиваться физически, наберет нормальный вес, рост, что, конечно, скажется на его дальнейшем здоровье и продолжительности жизни.

Лечение муковисцидоза носит комплексный характер и направлено на разжижение и удаление вязкой мокроты из бронхов, борьбу с инфекцией в легких, на замещение недостающих ферментов поджелудочной железы, коррекцию поливитаминовой недостаточности, разжижение желчи.

Больные муковисцидозом могут жить долгие годы в том случае, если они получают современную лекарственную терапию. Она проводится в нашей стране на основе принятых во всем мире современных подходов. Часто ситуация осложняется из-за отсутствия нужного препарата, например «Дорназа альфа». Пока это практически единственный муколитик, обладающий мощным отхаркивающим действием, который может спасти больных и продлить им жизнь. Однако этот препарат дорогой, поэтому в России его получают далеко не все больные. Необходима финансовая поддержка со стороны государства. Правительством России уже принято решение выделить муковисцидоз вместе с еще шестью тяжелыми заболеваниями в отдельную программу финансирования. Остается надеяться, что скоро необходимые препараты будут направлены во все регионы страны.





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

*«Недавно мне поставили диагноз «нефроптоз». В Интернете я нашла только небольшие статьи на эту тему. Хотелось бы знать больше. Я слышала, что бывают комплексы упражнений, которые нужно выполнять при этом заболевании»*

*Алексеева С.И., г. Тамбов.*

Нефроптозом (от греч. nephros – почка, ptosis – падение, опущение) называется ненормальная (больше обычного) подвижность почки, при которой она в вертикальном положении тела опускается ниже физиологического уровня. При этом в горизонтальном положении почка может возвращаться к нормальному уровню. Первое упоминание об опущении почки относится к 1561 году.

В норме середина левой почки располагается на уровне 12-го грудного позвонка, а правая почка чуть ниже (на уровне 12-го позвонка находится граница между верхней и средней третью правой почки). Это можно увидеть на рентгенограмме.

Различают три степени нефроптоза.

I степень – почка ниже физиологической нормы чуть больше, чем на 1 позвонок.

II степень – почка ниже нормы на 2-2,5 позвонка.

III степень – почка ниже нормы на 3 и более позвонков.

Ниже обычного уровня почка может находиться и при дисплазии – врожденном неправильном местоположении. Это объясняется следующим. В норме в процессе внутриутробного развития плода почка сначала находится в малом тазу;



а затем постепенно поднимается вверх, к области выше поясницы. Но по ряду причин почка может остаться в тазу, в подвздошной области или в области поясницы. Крайне редко почка может располагаться выше, в грудной клетке. При дистопии почка при изменении положения тела к нормальному своему уровню не возвращается, она малоподвижна. Поэтому, чтобы поставить диагноз «нефроптоз», пациенту делают рентгеновский снимок почек в вертикальном и горизонтальном положениях и смотрят, насколько почка смещается. Можно проводить и ультразвуковое исследование почек – тоже в стоячем и лежащем положениях.

УЗИ – метод более безвредный, поскольку пациент не подвергается рентгеновскому облучению. Но опыт показывает, что он менее точный. Дело в том, что иногда ультразвуковой луч при изменении положения тела идет чуть-чуть под другим углом. В этом случае трудно точно определить, насколько сильно опускается почка (степень нефроптоза).

Чтобы уточнить, нет ли такого осложнения, как пиелонефрит, кроме рентгеновского и УЗИ-обследований при нефроптозах делают анализы крови и мочи. Обследование в этом случае нужно проходить у уролога, лучше – в стационаре.

### Причины появления

В возникновении нефроптоза могут играть роль несколько факторов. Это наследственная слабость связочного аппарата почки, физическое перенапряжение (особенно поднятие чрезмерных тяжестей) или, наоборот, недостаток физической активности. Бывает, что нефроптоз возникает при слишком быстром похудании (худоба вообще предрасполагает к нефроптозу). Иногда болезнь возникает и после беременности.

Как правило, нефроптоз выявляется в молодом и среднем возрасте, им чаще страдают женщины. Факторы риска – низкий уровень физического развития, астеническое телосложение, скудное питание. К заболеванию предрасполагают профессии, связанные с чрезмерными физическими нагрузками и длительной ходьбой.

### Проявления нефроптоза и осложнения заболевания

27% пациентов с нефроптозом его не ощущают. У остальных могут быть боли или другие симптомы, зависящие от осложнений. Боли бывают тупые или по типу почечной колики – очень сильные, приступами. Они локализуются в области поясницы, живота, спины, иногда отдают в бедро с соответствующей стороны. Боли могут усиливаться или появляться при длительной ходьбе, физической 47



работе, особенно при поднятии тяжестей, нагибании и разгибании. Это связано с натяжением нервных ветвей, нервных сплетений из-за изгиба мочеточника. В такой период обычно учащается мочеиспускание.

У людей, страдающих нефроптозом, физические нагрузки, а также переход из горизонтального положения в вертикальное могут вызывать повышение артериального давления на 5 мм рт. ст. В некоторых случаях артериальное давление может повышаться и более значительно во второй половине дня, а снижаться ночью. Характерно и то, что при такой гипертензии особенно хорошо помогают гипотензивные препараты группы ингибиторов АПФ.

Вообще, если человек молодой, худой и у него гипертензия (повышенное артериальное давление), то причиной тому может быть именно нефроптоз.

Нефроптозы могут сопровождаться не только гипертензией, но и другими осложнениями: расширением почечных лоханок, пиелонефритами, образованием камней в почках, гематурией (потерей крови с мочой).

Каков механизм этих осложнений? Из ворот почки (вогнутой части), обращенной к позвоночнику, выходит так называемая почечная ножка. Это тяж, состоящий из почечных вены, артерии, мочеточника и нервных сплетений. При опускании почки она еще немного поворачивается вокруг своей вертикальной оси, меняется угол отхождения почечной ножки, она скручивается. При этом травмируются кровеносные сосуды, сдавливаются нервные окончания, может нарушаться отток мочи по мочеточнику. Возможно возникновение болей.

При вертикальном положении тела сосуды травмируются. Их сдавливание, перекрут вызывают сначала нестойкое повышение артериального давления. В сдавленных сосудах развиваются склеротические (рубцовоподобные) изменения стенок, суживающие их просвет. При их склерозировании возникает уже постоянное повышение давления. Из-за нарушения оттока мочи и ее застоя расширяются почечные лоханки, в них образуются камни и размножаются микробы – возникает пиелонефрит (воспаление почки и почечной лоханки). Из-за сдавления вены, венозного застоя и разрыва мелких венул появляется кровь в моче. Развивается анемия.

### Лечение

Возможно консервативное лечение – ношение специального бандажа, охранительный режим, диета, лечебная физкультура. Но в некоторых случаях требуется операция – фиксирование почки.

48 позволяющее избежать ее опущения: укрепляют связочный аппа-



рат, фиксируют капсулу почки у 12-го грудного ребра. С 90-х годов такие операции проводят и лапароскопически, не делая больших разрезов, с помощью оптической техники.

Абсолютные показания для операции: сильные боли, пиелонефрит, стойкая гипертония, кровотечения, расширение лоханок и наличие больших камней. Оперированные состоят на учете у уролога и проходят обследование 2 раза в год.

При нефроптозе I или II степени и отсутствии осложнений проводится консервативное лечение. Следует избегать бега, длительной ходьбы, продолжительного воздействия вибрации (например, длительной поездки в машине с сильной тряской), прыжков и спортивных игр с прыжками (теннис, баскетбол и др.). Недопустимы физические перегрузки, подъем больших тяжестей (более 3 кг). Исключаются любые работы в наклонном положении тела. Желательно, чтобы ноги во время сна были слегка (на 10-15 см) приподняты.

Если у больного нефроптозом слишком снижен вес, ему следует поправиться – включать в рацион мучные изделия, картофель. Иногда даже с целью увеличения веса применяют анаболические гормоны. Кроме того, при опущении почек рекомендуются продукты, содержащие большое количество клетчатки. Это тот случай, когда повышенное газообразование в кишечнике и некоторое вздутие живота идут на пользу: кишечник давит на почку и препятствует ее сдвигу вниз. К таким продуктам относятся капуста, грибы, гречневая каша, горох, фасоль, виноград.

### Общеукрепляющий комплекс

Закаливанием и общеукрепляющими упражнениями больные нефроптозом должны заниматься всю жизнь. Начинать надо с комплекса лечебной физкультуры.

Перед выполнением этого комплекса желательно сделать больному нефроптозом *легкий массаж*.

*Лежа на животе, руки вдоль тела, слегка согнуты в локтях.*

1. Поглаживание спины ладонями от поясницы вверх и к противоположным лопаткам. 5-6 раз.

2. Разминание пальцами мышц (мышечных тяжей с обеих сторон от позвоночника) от крестца к голове. 3-4 раза.

3. Разминание поясницы основаниями ладоней круговыми движениями, захватывая часть грудной клетки. 5-6 раз.

*Лежа на спине.*

4. Ноги немного приподняты. Поглаживание живота снизу вверх. 2-3 раза.

5. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Поколачивание по брюшной стенке во всех направлениях согнутыми пальцами. 49



6. Ноги выпрямлены. Массажист стоит слева от пациента, его ладони располагаются рядом друг с другом в верхней половине живота. Ладонное поперечное поглаживание от правого подреберья к левому. 8-10 раз.

После массажа можно сразу переходить к комплексу лечебной физкультуры. Он рекомендован специалистом по лечению нефроптозов кандидатом медицинских наук А.В.Чихаревым. По данным автора, комплекс показал хороший эффект в лечении нефроптоза. Его следует выполнять лежа на кровати. Сначала – под наблюдением врача, затем с помощью родственников.

1. Исходное положение (И.П.) – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно тянуть колени к груди, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Помощник поддерживает руками голень пациента. В первый день выполнить упражнение 5 раз, на следующий день – 10 раз, то есть каждый день увеличивать число повторений на 5, доведя до 25 (женщинам) и 35 (мужчинам).

2. И.П. – то же. Поочередно поднимать прямые ноги вверх, не сгибая их в коленных суставах. В первый день – 5 раз, а далее увеличивать нагрузку, как в первом упражнении.

3. И.П. и число повторений – то же. Одновременно поднимать вверх обе выпрямленные ноги до ощущения сопротивления мышц.

4. И.П. – лежа на спине, опереться на локти и упереться ногами в стену. Сделать 2-3 шага по стене, выпрямить ноги и, приподнимая таз, зафиксировать это положение на 2-10 секунд. Затем опустить ноги и таз, отдохнуть 1-2 минуты. Первые десять дней выполнять упражнение с посторонней помощью, затем самостоятельно.

5. И.П. – лежа на спине с подложенным под ягодицы валиком. Встав на постель, помощник должен захватить ноги пациента в области коленных суставов, немного приподнять их и встряхнуть. В первый раз сделать 1 раз, ежедневно прибавлять по одному упражнению и довести их количество до 5.

6. И.П. – лежа на спине, опереться на локти, ступни положить на стул, поставленный на кровать. Приподнимать таз, сгибая ноги в коленях и выгибая туловище. Упражнение выполнять 2-3 раза.

7. И.П. – как в предыдущем упражнении. Выполнить «вис» (т.е. держать неподвижно часть тела на весу), опираясь ногами о стул. В течение 20 минут. Желательно, чтобы голова при этом была несколько ниже туловища.

Если рекомендовано лечащим врачом, в положении лежа на спине надеть бандаж на поясницу. Его можно снять через 1 час. Перед выполнением упражнений желательно проконсультироваться с наблюдающим вас врачом.



Среди первых весенних цветов встречается фиалка трехцветная – бело-желто-фиолетовая. Где только она не растет! И в наших краях ее много. А ведь это растение не только красивое, но и очень полезное. В вашем журнале («Будь здоров!» №1 за 2003 г.) ему посвящена целая статья.

Для тех, кто не читал ее, приведу некоторые рецепты. Их можно использовать при разных заболеваниях. Нашей семье они помогают.

### Настой из травы фиалки трехцветной

1 ст. ложку сухой травы фиалки заварить 1 стаканом кипятка, хорошо укутать и настаивать 2 часа. Затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день как отхаркивающее средство при бронхо-легочных заболеваниях, а также при суставном ревматизме, подагре и других артритах.

### Отвар при бронхитах

Составить сбор из цветков бузины, семян пажитника сеного, плодов фенхеля (все по 1 части); липового цвета и травы фиалки трехцветной (по 2 части). 1 ст. ложку измельченного сбора настоять в стакане холодной воды в течение двух часов, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить несколько минут. Затем снять с огня, дать остыть, процедить. Выпить за один день в несколько приемов (в теплом виде). Помогает при кашле, вызванном трахеобронхитом, хроническим бронхитом и другими заболеваниями.

### Настои при кожных заболеваниях

♦ Приготовить сбор из травы фиалки трехцветной и листьев крапивы двудомной в соотношении 1:6, хорошо перемешать. 60 г сбора залить 1 л кипятка, настоять 6-7 часов, затем процедить и принимать по стакану 3-5 раз в день при сыпи, прыщах, фурункулах.

♦ Составить сбор из травы фиалки и золототысячника (по 20 г), побегов паслена сладко-горького, листьев копытня и травы багульника (по 10 г). Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и настоять. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Вера Коровина,  
Алтайский край



Валентина Яраева

# Защитник глаз – «Окомакс»

Около 80% информации об окружающем мире мы воспринимаем глазами. Но, к сожалению, трудно найти человека, у которого нет тех или иных нарушений зрения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, серьезными зрительными расстройствами страдают более 150 миллионов человек в мире. Специалисты компании «Парафарм» разработали эффективный натуральный препарат для глаз – БАД «Окомакс».

О пользе этой добавки рассказывает научный руководитель компании кандидат биологических наук Нина Андреевна Рослякова



Фото Сергея Яраева

## Глаза – зеркало здоровья

Нина Андреевна считает, что глаза – не просто орган зрения, это еще и зеркало нашего здоровья и состояния души. С древних времен по глазам судили о настроении человека, о его помыслах, «считывали» с них диагнозы. Но, увы, глаза современного человека, живущего в городе и напряженно работающего, подвергаются слишком



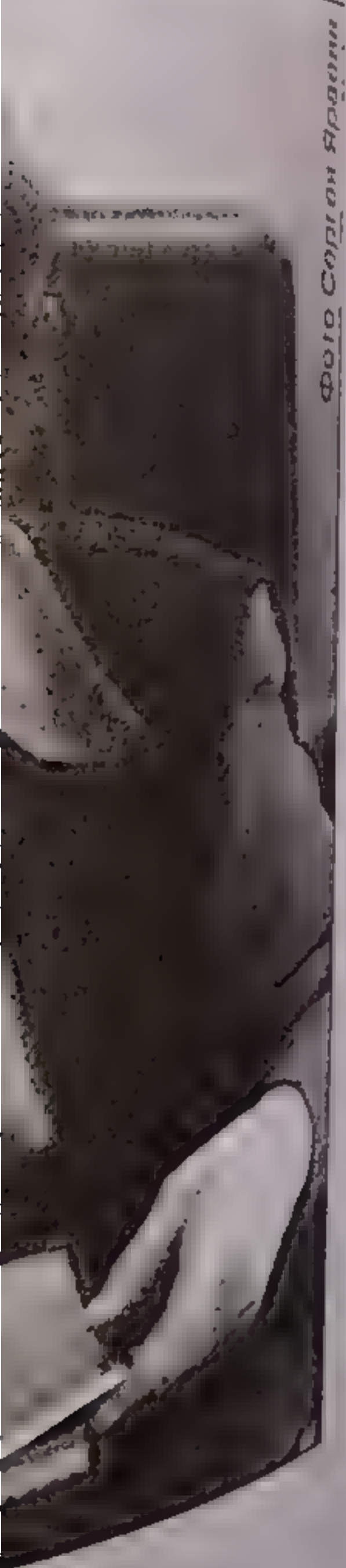


Фото: Сергей Яковлев

...ья  
...т, что глаза – не  
еще и зеркало на-  
...ия души. С древ-  
...или о настроении  
...х, «считывали» с  
...аза современного  
...де и напряженно  
...ся слишком

большим нагрузкам и теряют зоркость. Как помочь людям сберечь зрение?

Вопрос этот непростой, ведь орган зрения – сложная анатомо-физиологическая система. Она обеспечивает восприятие световых раздражений, передачу импульсов в специальные отделы головного мозга, анализирует эти раздражения. Многие функции глаза настолько уникальны, что механизм действия всей системы пока не удастся расшифровать полностью.

Очень кратко остановимся на строении глаза. Глаз окружен тремя оболочками. Наружная – это склера, она переходит в передней части в роговицу, служащую линзой, преломляющей лучи. Сосудистая оболочка содержит обильную сеть сосудов, питающих все части глаза. В передней части она переходит в радужную оболочку, имеющую отверстие – зрачок. За радужкой идет линза – хрусталик. Внутренняя оболочка – сетчатка – отвечает за восприятие светового раздражения. В центральной части сетчатки расположена макула (или желтое пятно), обеспечивающая (в самых общих чертах) остроту зрения. Ключевой элемент зрительной системы – пигмент родопсин, с его помощью глаз воспринимает световые раздражители.

Несмотря на то что строение глаза «продумано» природой, казалось бы, до мелочей, он, к сожалению, слабо защищен. Не только от прямого света, механических и химических повреждений (ударов, ранений, ожогов и т.д.), но и от усталости, плохого самочувствия и даже от хронических болезней. Частые инфекции верхних дыхательных путей и носоглотки, отиты, холециститы, аллергические заболевания способны привести к атрофии зрительного нерва.

При диабете одним из частых и грозных осложнений на глаза является диабетическая ретинопатия – патологическое изменение сетчатки. Аналогичные поражения могут вызываться сосудистыми заболеваниями. Кстати, патологические изменения сосудов глаза – одна из основных причин снижения зрения.

Но даже без хронических болезней или травм сегодня есть много факторов, вызывающих снижение зрения. Современный человек много времени проводит за компьютером, у телевизора – а это воздействие прямого света, вредного для глаз. В результате уже в молодом возрасте и даже у детей развиваются нарушения рефракции (преломления лучей) – близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

Специалисты выявили даже новую патологию – «компьютерный зрительный синдром», связанный с напряжением глаз и переутомлением.



**Название**  
 лекарственного  
 растения «очанка»  
 происходит от слова  
 «очи». Это и другие  
 названия травы  
 указывают на связь  
 с глазами:  
 «глазница», «очная  
 трава», «свет очей»,  
 «светлик».  
 В Германии  
 и в Польше очанка  
 включена  
 в Фармакопею  
 лекарственных  
 растений. Между  
 тем это скромное,  
 даже невзрачное  
 на вид растение  
 мало знакомо  
 населению.

## Дистрофия макулы

С возрастом нарастают склеротические изменения в сосудах и ухудшается питание глаз, усиливаются зрительные расстройства. Могут развиваться глаукома, катаракта, дегенеративная близорукость, старческая дальнозоркость. Но на первое место все-таки выходит такая патология, как дистрофия макулы (70% от всех других заболеваний глаз).

– Ранее это заболевание считалось возрастным, поскольку развивалось после 60 лет, – рассказывает Нина Андреевна, – но в последние годы болезнь значительно помолодела и опережает такие хорошо известные заболевания, как катаракта и глаукома. Самое печальное состоит в том, что если это заболевание запустить, то могут произойти необратимые изменения.

Основными причинами макулярной дистрофии ученые считают увеличение светового воздействия на глаза. Дело в том, что световое облучение (и ультрафиолетовое, и от монитора компьютера, и от экрана телевизора и т.д.) снижает возможность глаз самостоятельно защищаться от свободных радикалов. По данным некоторых исследований, наибольшее накопление повреждающих окисных соединений в организме наблюдается именно в глазном яблоке. Кроме того, при повышенных зрительных нагрузках резко возрастает расходование биологически активных питательных веществ, что также приводит к ухудшению зрения.

– Несчастье, если человек родился слепым или рано потерял зрение, – продолжает Нина Андреевна. – Но организм при этом часто адаптируется за счет чрезвычайно высокой активизации функций других органов чувств. А вот потеря зрения в зрелом возрасте, даже частичная, становится невосполнимой, так как компенсации уже не происходит.

Что же делать? Воспользоваться возможностями высоких операционных технологий



по устранению близорукости, замене помутневшего хрусталика на искусственный? Но операция – это, во-первых, серьезное вмешательство, а во-вторых, она стоит немалых денег. К тому же она помогает не при всех нарушениях зрения.

### Самое лучшее – профилактика

Чтобы сохранить зрение, необходимо заботиться о сосудах глаза, питать сетчатку, в частности макулу.

Клинические и экспериментальные исследования показали, что для поддержания хорошей микроциркуляции в сосудах глаза, снабжения глазных тканей витаминами, микро- и макроэлементами, антиоксидантами и другими необходимыми веществами очень важно использовать биологически активные добавки к пище (БАДы). Такая практика получает все большее распространение во всех развитых странах.

По последним данным, регулярный прием БАДов позволяет предотвратить до 90% заболеваний органов зрения и даже приостановить уже начавшийся процесс.

– Конечно, было бы здорово, если бы витамины, микро- и макроэлементы, биофлавоноиды и прочие биологически активные вещества в достаточных количествах поступали из повседневной пищи, – говорит Нина Андреевна. – Но, к сожалению, современные продукты, подвергающиеся технологической переработке и длительному хранению, ими обеднены. При этом они нередко содержат небезобидные красители, ароматизаторы, стабилизаторы, консерванты.

Кроме того, в продуктах питания присутствуют далеко не все полезные вещества. Например, необходимый глазам каротиноид лютеин, который у нас в организме не вырабатывается, и в продуктах содержится в ничтожных количествах. Выход один – регулярно

*Если очанку хорошо рассмотреть, особенно когда она освещена солнцем, то нельзя не залюбоваться очаровательными цветами, удивительной цветовой гаммой, изяществом, тонким рисунком всего растения.*



обогащать пищу недостающими биологически активными веществами.

Разработки фирмы «Парафарм» не случайно имеют большой успех у потребителей. Помимо высококачественного сырья – надежной основы любого продукта – каждый БАД представляет из себя комплекс, где компоненты не только гармонично сочетаются, но и усиливают эффективность друг друга. «Окомакс» – один из таких препаратов.

### Растения – помощники глаз

В народной медицине накоплен большой опыт, подкрепленный достоверными научными данными по профилактике и лечению катаракты, глаукомы, а также дегенерации сетчатки глаз с помощью лекарственных растений.

Разносторонним действием на организм и на глазные структуры обладают биофлавоноиды очанки, черники и календулы. Эти вещества регулируют многие жизненно важные процессы в организме и являются лидерами по положительному воздействию на кровеносные сосуды, и в частности капилляры.

**Очанка.** Это растение не случайно называют «глазной» травой. Флавоноиды, антоцианы, дубильные и другие биологически активные вещества очанки обеспечивают ее высокую действенность при различных болезнях глаз.

Она эффективна при многих видах офтальмологических заболеваний (в том числе при воспалительных и дегенеративных изменениях сетчатки глаза и стекловидного тела). Действующие вещества этого растения улучшают функцию зрения. Они оказывают мягкое тонизирующее и вяжущее воздействие, снимают раздражение и воспаление глаз, оказывают лечебный эффект при катаракте. Имеется положительный опыт использования очанки при лече-

**Во** время второй мировой войны летчикам перед ночными вылетами давали черничный кисель. Уже тогда было хорошо известно, что черника улучшает зрение, особенно ночное, защищает глаза при длительной работе, при искусственном освещении, снижает их утомляемость, улучшает обменные процессы в сетчатке.



нии глаукомы, воспалительных заболеваний типа конъюнктивита (воспаления слизистой оболочки глаз) и блефарита (воспаления век).

Кстати, недавние клинические испытания глазных капель на основе очанки, проведенные в Германии и Швейцарии, подтвердили их высокую эффективность и безопасность при конъюнктивитах (с симптомами ухудшения зрения, покраснения, жжения, ощущения инородного тела).

**Черника.** Это одно из самых популярных лекарственных растений, используемых для лечения патологий зрения. Доказано, что регулярный прием препаратов черники позволяет улучшить зрение на 30-40%. Это достигается за счет того, что содержащиеся в ягоде биологически активные вещества (в частности, антоцианы) стимулируют синтез пигмента сетчатки – родопсина и восстанавливают проницаемость капилляров, благодаря чему улучшается питание тканей, предотвращается накопление свободных радикалов.

**Календула.** Она хорошо известна своим ранозаживляющим, бактерицидным, противовоспалительным действиями. Но главное ее достоинство в наличии необходимых глаз 15 каротиноидов, в том числе тех, что не синтезируются в организме. Календула служит одним из источников получения каротиноида лютеина.

Именно эти три растения – очанка, черника и календула – входят в состав БАДа «Окомакс».

### Гармоничная композиция

Кроме растительных компонентов в состав «Окомакса» входит витаминно-минеральный премикс «CustoMix EYE» (французского производства). Он содержит каротиноиды (лютеин и бета-каротин); витамины – E (токоферол), B<sub>2</sub> (рибофлавин), B<sub>3</sub> (нивацина-

*Черника полезна при длительном чтении, работе с компьютером, вождении машины в темное время суток. Препараты из черники прекрасно показали себя при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, посттравматических состояниях, возрастной дистрофии сетчатки и роговицы, при начинающихся явлениях катаракты.*



**Родина календулы – Южная Европа. Эти золотисто-желтые или оранжевые цветы были самыми любимыми у королевы Наваррской – Маргариты Валуа. И сейчас в Париже в Люксембургском саду стоит статуя правительницы с цветком календулы в руках. Другое название растения – ноготки лекарственные (их крючковидные и серповидные семена напоминают когти птиц). Своим желто-оранжевым цветом, как и целым спектром целебных свойств, календула обязана каротину.**

мид), С (аскорбиновую кислоту); минеральные вещества (цинк и селен), а также аминокислоту таурин.

**Лютеин** – главный пигмент желтого тела сетчатки, обеспечивающего остроту зрения. Он избирательно поглощает агрессивную часть спектра света и нейтрализует его отрицательное воздействие. Лютеин защищает клетки сетчатки от накопления свободных радикалов, способен замедлять развитие дегенерации макулы и улучшать функцию зрения у пациентов с развившейся макулярной дегенерацией. Длительная нехватка лютеина приводит к необратимому ухудшению зрения.

**Бета-каротин** – провитамин, который в организме частично превращается в витамин А, одна из функций которого – участие в акте зрения. Бета-каротин обладает антиоксидантным, противовоспалительным действиями, улучшает работу иммунной системы, обмен веществ.

Витамины, включенные в «Окомакс», также обладают широким спектром воздействия на зрение. Так, аскорбиновая кислота снижает внутриглазное давление, повышая устойчивость к развитию глаукомы.

Витамин Е играет большую роль в защите глаз от свободных радикалов.

Витамин В<sub>2</sub> наряду с бета-каротином улучшает функцию зрения, принимает участие в световой адаптации. Его нехватка приводит к быстрой утомляемости глаз, светобоязни, рези в глазах, к конъюнктивиту, блефариту, помутнению хрусталика. Если дефицит витамина возрастает, может развиваться воспаление роговицы (кератит). Поэтому в глазные капли для пожилых людей, предназначенные для профилактики катаракты, обязательно входит рибофлавин.

Витамин В<sub>3</sub> – одна из составляющих многих ферментов, участвующих в процессах



обмена веществ. Он способствует расширению периферических мелких сосудов, улучшая кровообращение в тканях глаза.

Цинк в значительной концентрации присутствует в сетчатке и других оболочках глаза, входит в состав ферментов, обеспечивающих нормальное функционирование органов зрения. Без цинка не усваивается витамин А. Нарушение ночного зрения может быть связано с дефицитом этого элемента в организме.

Селен среди других микроэлементов играет особую роль, потому что участвует в жизненном цикле организма от его зачатия до старения. В частности, селеносодержащие ферменты участвуют в процессе детоксикации многочисленных продуктов обмена, в регуляции иммунитета, поддерживают обмен витаминов А и Е. При нехватке селена в организме развиваются различные заболевания, поэтому этот важнейший антиоксидант включен в БАД «Окомакс».

Еще одно вещество, присутствующее в композиции, – *аминокислота таурин*. Она важна для зрения прежде всего потому, что участвует в синтезе витамина А. Таурин необходим также при дистрофических изменениях сетчатки глаза, при нарушениях обменных процессов в его тканях и травматических поражениях их.

«Окомакс» целесообразно использовать в программах по улучшению зрения. Он пригодится для улучшения адаптации глаз к темноте, для профилактики и комплексного лечения начальных стадий глаукомы, при сухости глаз, слезоточивости, снижении остроты зрения. Противопоказанием является только индивидуальная непереносимость компонентов препарата, что встречается редко.

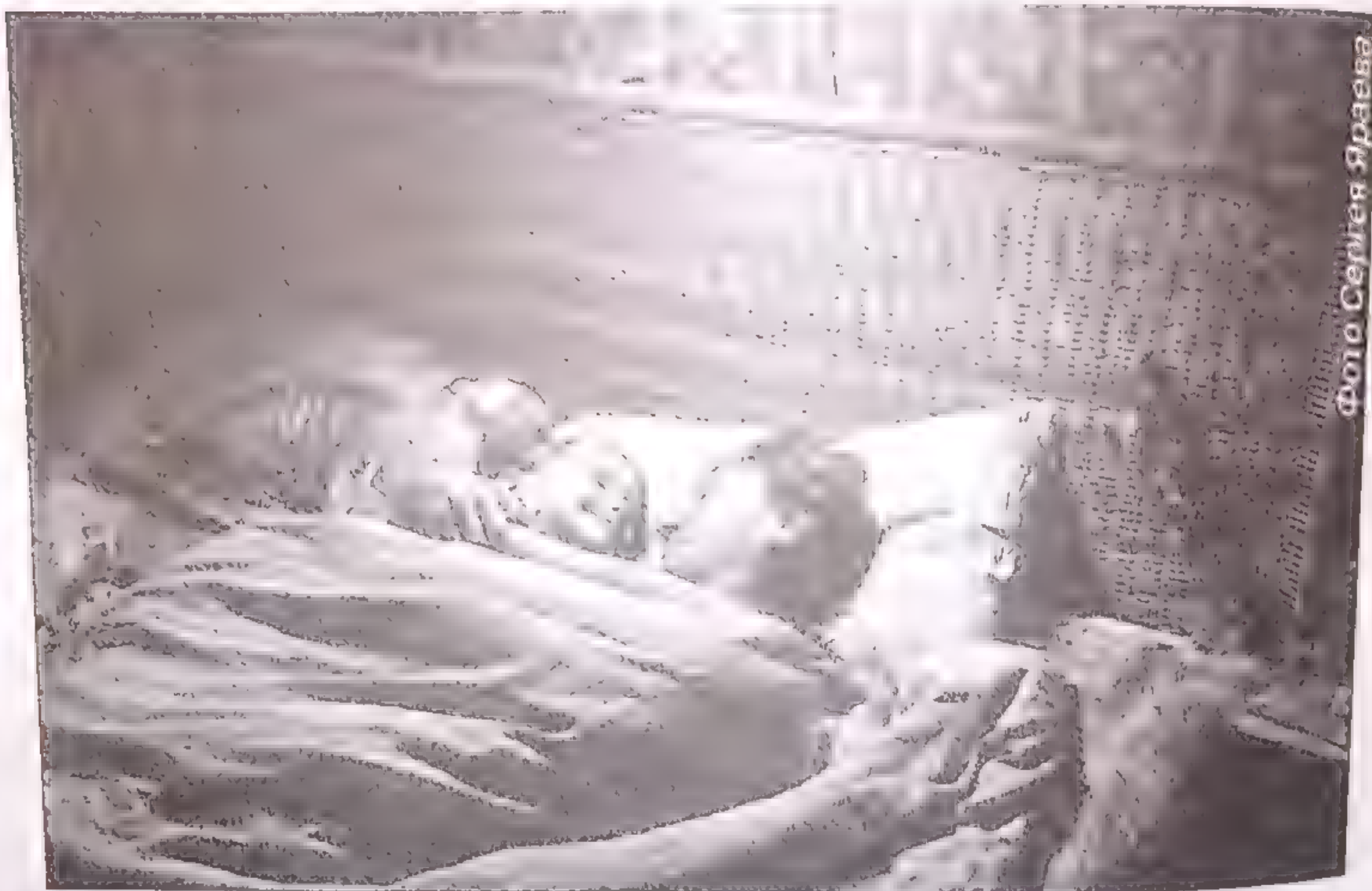
Эта добавка очень полезна как дополнительная защита глаз для людей, труд которых связан с напряжением зрения, для школьников, студентов, для тех, кто много читает, шьет, вяжет, вышивает, рисует, кто любит смотреть телевизор. Впрочем, это средство для улучшения питания глаз окажет помощь каждому, потому что сегодня нет человека, кто не подвергал бы глаза нагрузкам. □



Справки  
о препарате  
«Окомакс»:  
(495) 164-18-58  
625-51-15  
625-98-80  
[www.parapharm.ru](http://www.parapharm.ru)



# Спальня во всех деталях



Общее состояние организма напрямую связано с количеством и качеством сна. Поэтому спальня – особое место в доме.

Раз уж треть своей жизни мы проводим во сне, надо позаботиться о его качестве. И здесь не может быть мелочей

## Пыль

Начнем с самого главного – чистоты. Спальня – не место для пыли. Здоровый климат здесь может обеспечить регулярная влажная уборка. Если вы неважно себя чувствуете, если у вас аллергия или проблемы с бронхо-легочной системой, проверьте, не скопилась ли под кроватью или в углах комнаты пыль.

Спальня не должна быть загромождена пуфиками, диванными подушками и прочими «пылесборниками». Желательно освободить комнату от всего, что накапливает пыль, в том числе и от тяжелых гардин. Лучше отдать предпочтение легким тканям, но и их следует стирать



как можно чаще. Необходимо подумать и о том, что ковры с глубоким ворсом, по которым так приятно ходить босиком, — настоящая «кладовая» пыли.

Лучше не держать в спальне книги, поскольку они распространяют так называемую библиотечную пыль — мельчайшие споры плесени, которые провоцируют кашель, бронхиты, астматические приступы. Если книги все-таки приходится держать в спальне, то, по крайней мере, поставьте их за стекло. Очень хорошо, если вы сможете приобрести для спальни ионизатор или воздухоочиститель.

### Клещи

В загроможденной, пыльной спальне любит селиться домашний клещ (сапрофит). Он особенно вольготно чувствует себя при температуре 20-25 градусов и относительной влажности 70-75%. Продукты жизнедеятельности этих клещей очень вредны и могут стать причиной таких хронических болезней, как ринит, ларингит и бронхит. Они могут вызвать и тяжелую atopическую астму. По статистике, более 75% горожан страдают от этих паразитов. Пищей для клещей становятся слущенные чешуйки кожи человека, поэтому они особенно охотно селятся в матрасах, коврах, одеялах и подушках. В среднем человек ежедневно теряет до 1 грамма эпидермиса — этого вполне достаточно, чтобы прокормить несколько десятков ты-

сяч клещей в течение месяца. Представьте себе: обычная двуспальная кровать является прибежищем примерно для 500 миллионов домашних клещей-сапрофитов!

Самый радикальный способ борьбы с этими паразитами — каждые 3-4 года менять все постельные принадлежности на новые. Но мало кто может себе это позволить. Поэтому надо знать, что клещи не выносят мороза, прямого солнечного света и низкой влажности. Чаще перетряхивайте постель, проветривайте ее после сна: зимой «вымораживайте» на балконе, а летом «прожаривайте» на солнце — за два часа ультрафиолет разлагает все продукты жизнедеятельности клещей. Очень эффективный, но весьма дорогой способ борьбы с клещами — современные пылесосы с водным фильтром, достаточно мощные для того, чтобы удалить клещей и продукты их жизнедеятельности из матрасов, ковров, подушек и т.д.

### Кровать

Известно, что мебель из древесно-стружечных плит вредна для здоровья, но на деле мало кто связывает свою хроническую головную боль с окружающей обстановкой. ДСП-плиты содержат различные вредные смолы — источники фенола и формальдегида, и выделяют они эти вещества в течение нескольких лет. Если ваша мебель сделана из ДСП 61

количеством  
в доме.  
до позаботиться

пах комнаты пыль  
е должна быть за-  
пуфиками, диван-  
ками и прочими  
комнату от всего.  
аает пыль, в том чис-  
ельных гардин. Лучшее  
считение легким  
дует стирать



и нет возможности ее поменять, постоянно проветривайте спальню и старайтесь спать с открытой форточкой.

Так сложилось, что из-за небольших размеров квартир кровати у нас особым спросом не пользуются. Большинство спят на диване, тахте или софе. Однако кровать, по мнению специалистов, — более совершенная конструкция для сна, поскольку ее обладатель может подобрать подходящий для себя матрас. Это особенно актуально для тех, у кого проблемы с позвоночником.

В отечественных кроватях, как правило, остов изготавливается из металлической трубы, сосны или бука. Если каркас деревянный, то внутри кровати находится стальная либо деревянная решетка с буковыми перекладинами. Если вы собрались покупать отечественную кровать, лучше если она будет сделана из твердой породы дерева, например из бука. А вот сосна — материал для мебели малоприспособленный: специалисты утверждают, что она слишком рыхлая, не годится для покраски и со временем может сильно покорежиться.

При покупке импортной кровати нужно быть готовым к тому, что полностью деревянных деталей в ней, скорее всего, не будет. Ламинированные ДСП, полиуретан в качестве каркаса и металл с буковыми рейками на решетке как основа под матрас. Поэтому

по экологичности отечественные кровати выигрывают. К тому же из-за хрупкости каркаса основная нагрузка в импортной кровати ложится на решетку, и значит, срок ее службы меньше. Отдельной группой идут кровати из металла, изготавливаемые немецкими фирмами, которые уделяют большое внимание вопросам износостойкости.

### Матрас

Даже если вы не собираетесь менять кровать, матрас на ней вполне можно сменить. С гигиенической точки зрения, матрас рекомендуется менять каждые 5-7 лет.

Матрасы можно поделить на пружинные и все остальные. Число пружинных матрасов по своему разнообразию неисчерпаемо. В качестве основы в них выступает пружинный блок. Помимо него все матрасы снабжены прослойками, которые отвечают за мягкость, жесткость, упругость. Среди пружинных матрасов наиболее распространены и доступны по цене изделия с так называемыми пружинами непрерывного плетения. Реже встречаются и стоят намного дороже модели с независимыми пружинами, каждая из которых вшита в отдельный матерчатый чехол. Считается, что не связанные между собой пружины обеспечивают индивидуальный подход к разным участкам человеческого тела, придавая всей конструкции ортопедические свойства.



Для набивки матрасов применяется огромное количество разнообразных материалов, как природных, так и искусственных. Это шерсть и волос животных, хлопок, кокосовое волокно, морские водоросли, поролон, другие синтетические материалы. В хорошем матрасе обязательно должны присутствовать сразу несколько прослоек, обладающих противоположными свойствами. Благодаря комбинации разных материалов, а также пружинному блоку и образуется необходимый ортопедический эффект.

Среди непружинных матрасов преобладают поролоновые, латексные и с наполнением из кокосового волокна — койры. Менее распространены матрасы, набитые конским волосом и морской травой.

Не стоит приобретать обычный поролоновый матрас — вы рискуете потерять сон. Выглядит он вполне достойно, первое время держит форму, в меру жесткий. Но хватает его ненадолго. Через считанные месяцы спать на нем становится неудобно: он быстро деформируется.

Отдельный разговор о намотрасниках. Для изготовления чехлов для матрасов применяются прочные ткани, способные выдерживать большую ежедневную нагрузку. Для улучшения потребительских свойств ткани используются различные виды пропиток: антиаллергенные, пылезащитные. Бороться с клеща-

ми помогают специальные намотрасники. Их следует стирать не реже одного раза в полгода.

Самая современная модель намотрасника — двусторонняя, типа «зима-лето». В холодное время вы можете перевернуть матрас «зимней» стороной вверх — (обивка выполнена из шерсти) и обеспечить себе дополнительное утепление. А в жару приятно охладит покрытие на «летней» стороне, сделанное, как правило, из хлопка.

### Подушка и одеяло

Мы привыкли к перьевым и пуховым подушкам и совершенно не задумываемся, что они, как и такие же одеяла, вещь достаточно вредная. Отдельные волокна пера со временем превращаются в мельчайшую пыль, которая загрязняет воздух в спальне.

Но поскольку пух и перо обладают рядом положительных свойств — например, они легко обретают первоначальную форму, то отечественные производители продолжают их выпускать. Если вы все-таки остаетесь верны перьевым подушкам и одеялам, то лучше выбирать пух и перо водоплавающих птиц. Они мягче, объемнее и дольше держат форму. Куриное перо — более жесткое и ломкое. Поэтому, перед тем как набить его в подушку, приходится путем специальной обработки вымывать из него кальций, чтобы стержень пера стал более гибким и занял больший объем. Гусиное перо 63



уже от природы имеет эти свойства, а значит, нуждается в минимальной обработке, что, естественно, куда более полезно.

Но если вы подвержены аллергическим заболеваниям (например, астме), то все же лучше сменить перьевую подушку на синтетическую. Таковую, которую можно часто стирать. Для этого



лучше всего подходят такие синтетические наполнители для подушек, как комфорель и холлофил.

Комфорель выпускается в виде полиэстеровых шариков-пушинок. «Курсируя» внутри подушки, эти шарики обеспечивают удобное поддержание головы в определенном положении. Волокно холлофил представляет собой множество пустотелых трубочек с двумя перегородками. Эти наполнители не обладают запахом, не вызывают аллергии, их можно часто стирать даже в стиральной машине при высокой температуре, кроме того, они «дышат». Подушки и одеяла

из этих материалов сохраняют форму и свои качества даже после долгого использования и многократных стирок.

А вот такой популярный синтетический материал, как синтепон, — не самый лучший наполнитель: через некоторое время его структура деформируется, что, естественно, не делает сон комфортнее. К тому же, его нельзя подвергать даже ручной стирке — он легко теряет первоначальную форму.

### Постельное белье

Выбор материала для постельного белья немаловажен для здоровья и полноценного сна. При покупке белья не стесняйтесь спрашивать гигиенический сертификат соответствия, чтобы избежать неприятных для здоровья последствий.

Хлопчатобумажное белье — наиболее распространенное. Оно весьма практично, так как легко стирается, гладится, не скользит и не сбивается. Шелковое белье более приятно на ощупь, и летом так приятно ощущать нежное прикосновение прохладного шелка. Шелк обладает отличными гигроскопичными свойствами — даже впитав до 30% влаги, остается сухим на ощупь. Но позволить себе такую роскошь могут далеко не все. К тому же и у этого материала есть свои недостатки: шелковая простыня легко мнется, скользит и сползает.

Льняное белье наиболее экологично, под ним тепло зимой и



прохладно летом. Его плюс также в том, что льняная ткань служит очень долго. А недостаток только один – такое белье трудно гладить.

А вот синтетическое белье удобно в употреблении, его легко гладить и стирать, оно долго не изнашивается и бывает очень красивым. Некоторые специалисты считают, что распространенное мнение о вреде синтетики во многом преувеличено. Однако и у синтетического материала есть недостатки. Синтетика накапливает статическое электричество, обладает плохой способностью впитывать влагу.

Существует постельное белье и из комбинированного материала, в состав которого входят и натуральные, и синтетические волокна. В этом случае оптимальный вариант – если количество синтетических волокон не превышает 50%.

Следует также учесть, что в последнее время врачи все чаще говорят о том, что гладить постельное белье вредно – после этого оно хуже пропускает воздух к телу. По этой же причине не стоит использовать и крахмал, как бы соблазнительно ни шуршали накрахмаленные простыни.

Если вы последуете приведенным советам, то действительно сделаете свою спальню идеальным местом для полноценного сна. ■

– **С**кажите, у этого пса  
есть генеалогическое де-  
рево? – спрашивает поку-  
патель.

– А зачем? Его устраивает любое.

– **Как поживаешь?**

– Да ничего. Развожу коз  
и овец.

– Сколько же у тебя коз?

— Одна.

— А овец?

– Ну, этих поменьше.

– Современная медицина делает огромные успехи!

– Интересно, в чем это?

– Она продлевает людям возможность вести неправильный образ жизни.

– **Наш** роддом выдвинул  
новую инициативу.

— Какую?

– Роди двойню и получи  
третьего в подарок.

– Мы с другом разругались со своими женами в пух и прах.

– И что будете делать?

— Да решили так: пока не помиримся, он поживет с моей женой, а я — с его.

— Купите цветы для своей дамы, а то я замерзла тут стоять.

— А сколько они стоят?

— Триста рублей.

— Нужно теплее одеваться!



# Драгоценное масло

Три масла, о которых пойдет речь, – из семян черной смородины, бурачника и примулы вечерней – не заморские диковины, они продаются в аптеках и в магазинах здорового питания в качестве биологически активных добавок.

Их объединяет одно важное качество – все они содержат гамма-линоленовую кислоту, очень важную для организма

Чтобы понять значение гамма-линоленовой кислоты, нам придется совершить небольшой экскурс в биохимию полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Гамма-линоленовая кислота (ГЛК) – одна из пока еще сравнительно мало известных полиненасыщенных жирных кислот, относящихся к семейству Омега-6. Более широкую популярность имеет ее близкая родственница – альфа-линоленовая кислота: именно она в большом количестве содержится в льняном, тыквенном и соевом маслах. Однако при всем сходстве названий альфа-линоленовая кислота относится к семейству Омега-3 и имеет отличные химические и биологические свойства.

Для нашего организма важно поступление с пищей жирных кислот классов Омега-6 и Оме-

га-3 при соблюдении соотношения между ними от 2:1 до 8:1. Однако в рационе современного человека, как правило, много подсолнечного и кукурузного масла, а льняного масла и жирной рыбы мало. Поэтому соотношение жирных кислот Омега-6 и Омега-3 выглядит совсем по-другому – от 20:1 до 30:1. Диетологи считают, что эту диспропорцию надо скорректировать, чтобы обеспечить баланс между различными группами биологически активных веществ, которые синтезируются из жирных кислот в организме.

Эти биологически активные вещества выполняют роль тканевых гормонов и регулируют все жизненно важные функции в организме: тонус мышечных волокон в стенках кровеносных сосудов, в бронхах, в матке; степень воспалительных и аллергических реакций, уровень актив-



ности клеток иммунной системы, интенсивность процессов тромбообразования; обменные процессы в костной ткани и в нервных волокнах и др.

При этом направленность действия их различных групп прямо противоположна. В здоровом организме должен существовать правильный баланс между процессами, условно обозначаемыми знаком «+» (например, расслаблением гладкомышечных волокон в стенках кровеносных сосудов) и процессами, условно обозначаемыми знаком «-» (например, сокращением гладкомышечных волокон). Если баланс между процессами сокращения и расслабления будет нарушен, организму не удастся обеспечить нормальное кровоснабжение в органах и тканях и, как следствие, неизбежно разовьется патология. И это касается всех без исключения процессов жизнедеятельности.

Можем ли мы повлиять на конечный результат сложных биохимических превращений? Оказывается, можем, если будем регулировать соотношение источников Омега-6 и Омега-3 в пище. Когда организм обеспечен необходимым количеством этих источников, то каждый орган и каждая ткань сможет вырабатывать необходимое количество веществ различных групп.

Гамма-линоленовая кислота — промежуточный продукт в цепи превращений линолевой кислоты (Омега-6). Чтобы биохими-

ческие превращения проходили нормально, требуется достаточное количество витаминов  $B_3$ ,  $B_6$ ,  $C$ , а также магния и цинка. С возрастом нарастает частота гиповитаминозов и дефицита магния и цинка. Кроме того, активность фермента, участвующего в этих превращениях, ослабляется избыточным потреблением гидрогенизированных жиров (маргарин и мягкие масла), насыщенных животных жиров, сахара, а также если человек курит и злоупотребляет алкоголем. Есть данные, что недостаток фермента, превращающего линолевую кислоту в гамма-линоленовую, может быть вызван вирусными и другими инфекциями и что он может усугубляться при развитии опухолей, при сахарном диабете и снижении функции щитовидной железы.

Таким образом, круг лиц, которые могут страдать от недостаточности фермента и, соответственно, от недостаточности гамма-линоленовой кислоты, очень обширен. У этих людей повышается риск развития сердечно-сосудистых, воспалительных, аллергических и других заболеваний.

Разрешить ситуацию можно различными путями. И один из этих путей — регулярный прием масел, содержащих гамма-линоленовую кислоту уже в готовом виде, чтобы она напрямую включилась в цепочку биохимических превращений.



## Масло из семян черной смородины

Черную смородину называют российским северным виноградом. Всем известно, что она очень полезна. Полезны и натуральные и сухие ягоды, и ягоды, перетертые с сахаром, и варенье-пятиминутка, и почки, снятые с веточек ранней весной, и листья, запасенные в разгаре мая-июня, и нежная кора, высушенная и перетертая в порошок. Все эти многочисленные «полезности», выросшие на смородиновом кусте, входят в десятки прописей целебных растительных сборов. Они широко используются народными целителями, врачами-фитотерапевтами и огромной армией садоводов-любителей. Казалось бы, что еще можно рассказать про этого удивительного и неприхотливого старожил садовых участков? Оказывается, можно – целебны также и семена черной смородины. Методом холодного прессования из них получают очень полезное масло.

Помимо достаточно большого количества гамма-линоленовой кислоты (до 20%), семена черной смородины содержат много других жирных кислот: линолевую (до 42%), альфа-линоленовую (до 21%), олеиновую (до 14%), стеариδοновую (до 9%), пальмитиновую (до 7%), стеариновую (1,2%) и пальмитолеиновую (0,2%), а также каротиноиды (до 20 мг%) и токоферолы (до 12 мг%).

Отличительная особенность масла из семян черной смородины – сбалансированность состава жирных кислот. Это и обуславливает его многочисленные полезные свойства. Особенно важно и то обстоятельство, что в масле содержится много альфа-линоленовой и стеариδοновой кислот.

Доказано, что прием масла из семян черной смородины улучшает текучесть крови, уменьшает способность тромбоцитов к агрегации (слипанию); снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови; повышает чувствительность клеток к инсулину, уменьшает явления гиперинсулинизма; оказывает сосудорасширяющее действие; улучшает состояние нервной ткани; уменьшает воспаление; усиливает противораковую защиту организма за счет уменьшения содержания потенциально канцерогенных веществ.

В связи с этим масло из семян черной смородины включают в схемы для лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни), нарушений липидного обмена, инсулинонезависимого диабета (и для профилактики его осложнений), для профилактики нервных и психоневрологических заболеваний (в том числе болезни Альцгеймера), а также с целью предупреждения развития злокачественных опухолей.



Согласно данным, полученным новозеландскими учеными, антиоксиданты, содержащиеся в ягодах черной смородины (флавоноиды и проантоцианиды), обладают способностью отодвигать развитие болезни Альцгеймера (правда, еще нет клинического подтверждения этих выводов). Есть данные и об эффективности масла при лечении экземы и атопических дерматитов.

Масло из семян черной смородины высоко ценится косметологами, поскольку оно помогает восстанавливать структуру эпидермиса (верхнего слоя клеток кожи), удерживать в нем влагу и улучшать кровообращение. Благодаря этому ускоряется процесс обновления клеток кожи, она становится увлажненной, мягкой и эластичной, приобретает здоровый вид. Поэтому масло черной смородины включают в серии кремов, предназначенных для борьбы со старением (так называемая «anti-age» терапия).

### Масло бурачника

Другие названия этого масла — масло бораго, или *масло огуречника*. От молодых листочков огуречника действительно пахнет огурцами. Родиной этого растения называют страны Средиземноморья и Азию. В стародавние времена огуречная трава была символом бесстрашия, к ней почтительно относились и римские воины, и крестоносцы. Считалось, что, если воин поест огу-

речника, у него прибавляется сил и выносливости, а главное — сохраняется стойкость духа. В Средние века цветы огуречника ценились как надежное средство от хандры и меланхолии.

В наши дни огуречник разводят как культурное растение, которое отличается неприхотливостью, холодостойкостью и дает раннюю, приятно пахнущую зелень.

Многие хозяйки с удовольствием выращивают огуречник для окрошки, когда огурцов еще нет и в помине.

Вся наземная часть этого растения используется в рецептах народной медицины, а цветки и листья входят в фармакопеи многих стран. Огуречник дает огромное количество семян, из которых методом холодного отжима получают ценное масло. (Так что правильнее было бы его называть маслом из семян огуречника.)

Масло огуречника, или *масло бурачника*, — известное целебное средство. В нем содержится много кислот — до 25% гамма-линоленовой, до 37% линолевой, до 18% олеиновой, до 11% пальмитиновой, до 4% стеариновой, 4% эйкозеновой, 2,3% эруковой, а также каротиноиды и токоферолы.

Показания к использованию масла огуречника во многом схожи с показаниями для масла из семян черной смородины. Однако есть и некоторые особенности: *масло огуречника* 69



благоприятно воздействует на восстановление функции надпочечников после перенесенных заболеваний и тяжелых стрессов. Поэтому его включают в схемы восстановительного лечения больных, которые длительно принимали гормональные стероидные препараты.

Кроме того, масло огуречника способствует более быстрому лечению гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, облегчает течение бронхиальной астмы.

Современные исследования подтвердили и опыт средневековых лекарей: масло огуречника помогает при депрессии. Это действие связывают с его способностью стимулировать выработку в головном мозге эндорфинов, которые влияют на эмоциональное состояние человека.

Не обойдено масло огуречника и вниманием косметологов и дерматологов: оно тоже восстанавливает структуру эпидермиса, улучшает влагоудерживающую способность кожи и повышает ее эластичность. Его используют при воспалительных и аллергических заболеваниях кожи, псориазе, экземе. Установлено, что прием масла внутрь параллельно с втиранием его в кожу головы уменьшает выпадение волос.

Такая же схема (прием внутрь плюс наружное применение) рекомендуется при заболеваниях суставов. В результате у многих

## Масло примулы вечерней

Это масло имеет еще два названия: *масло ослинника* и *масло энотеры* (в переводе энотера – «вечерняя звезда», «ночная свеча»). Несмотря на различия в названиях, речь идет о масле, получаемом из семян одного и того же растения.

Родиной примулы вечерней называют прерии далекой Америки. В XVII веке она была завезена в Европу и растет практически повсеместно. Встречается также в Китае, Японии, Австралии и Новой Зеландии. Нежные и имеющие тонкий аромат цветы примулы вечерней живут очень недолго: они открываются вечером и засыхают уже к полудню следующего дня. В плодах-коробочках вызревают мелкие семена, из которых методом холодного отжима получают целебное масло.

Южноамериканские индейцы очень любили это растение и широко использовали его для лечения самых разных болезней. В настоящее время оно также входит в многочисленные рецепты народной медицины: корни рекомендуют для лечения туберкулеза и воспалительных заболеваний дыхательных путей, цветки – для лечения заболеваний почек, листья – для приготовления успокаивающих и противосудорожных настоев.

В масле примулы вечерней содержатся такие кислоты: до 14% – гамма-линоленовой, до 80% – линолевой, до 10% – олеиновой, до 7% – пальмитиновой,



3% — стеариновой, а также 12 мг% каротиноидов и 7 мг% токоферолов.

Клинические испытания продемонстрировали эффективность масла при гипертонической болезни, стенокардии, тромбозе; его используют в схемах для профилактики тромбообразования, для лечения ожирения и нормализации жирового обмена. Есть данные о положительном его воздействии при рассеянном склерозе.

Прием этого масла способствует нормализации обмена веществ в сетчатке глаза, поэтому его рекомендуют применять при ослаблении зрения вследствие ретинопатии (болезненных изменениях в сетчатке).

Масло примулы вечерней традиционно называют «женским маслом», поскольку оно благоприятно влияет на состояние женской половой сферы. Обладая гормоноподобным действием, оно способно облегчать проявления предменструального синдрома — набухание молочных желез, выраженность мастопатии, уменьшать боли в животе, улучшать эмоциональное состояние, оказывать успокаивающее воздействие. Масло используют

в схемах для профилактики эндометриоза (заболевания, заключающегося в патологическом разрастании клеток внутренней оболочки матки), при лечении фригидности (половой холодности). Однако женщинам, имеющим повышенный уровень эстрогенов (женских половых гормонов) и страдающих онкологическими заболеваниями, лучше воздержаться от его приема или принимать строго по назначению врача, так как это масло способствует повышению уровня половых гормонов.

В последнее время появились данные о том, что масло примулы может быть полезным не только для женщин, но и для мужчин, поскольку оно оказывает благоприятное действие на мужской организм при дисгормональных состояниях. Его стали включать в лечебные схемы при импотенции.

Масло примулы широко используется в дерматологии и косметологии. Доказано его положительное влияние при экземе, псориазе, при ломкости ногтей, выпадении волос, перхоти. Однако при избыточном его применении может повышаться жирность кожи.

Сейчас выпускаются серии дорогих кремов, в состав которых входят все три масла — источники гамма-линоленовой кислоты: масло из семян черной смородины, масло бурачника и масло примулы вечерней. В современной косметологии они применяются для разглаживания морщин, сохранения упругости кожи, для уменьшения целлюлита (в сочетании с приемом внутрь) и восстановления кожи после ее растяжения и пластических операций. ■



# ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!



**Камчатка, бархатный сезон**

Эту фотографию мы получили из г. Вилучинск Камчатского края. Автор снимка пишет: «Я, Захарова Валентина Николаевна, 1953 г.р., читаю вас с 1996 г. Образование – высшее техническое, в прошлом – 26 лет стажа специалиста по компьютерным технологиям. Сейчас – статус неработающей пенсионерки». Судя по снимкам, присланным в редакцию, сама Валентина Николаевна и ее близкие ведут весьма активный образ жизни.

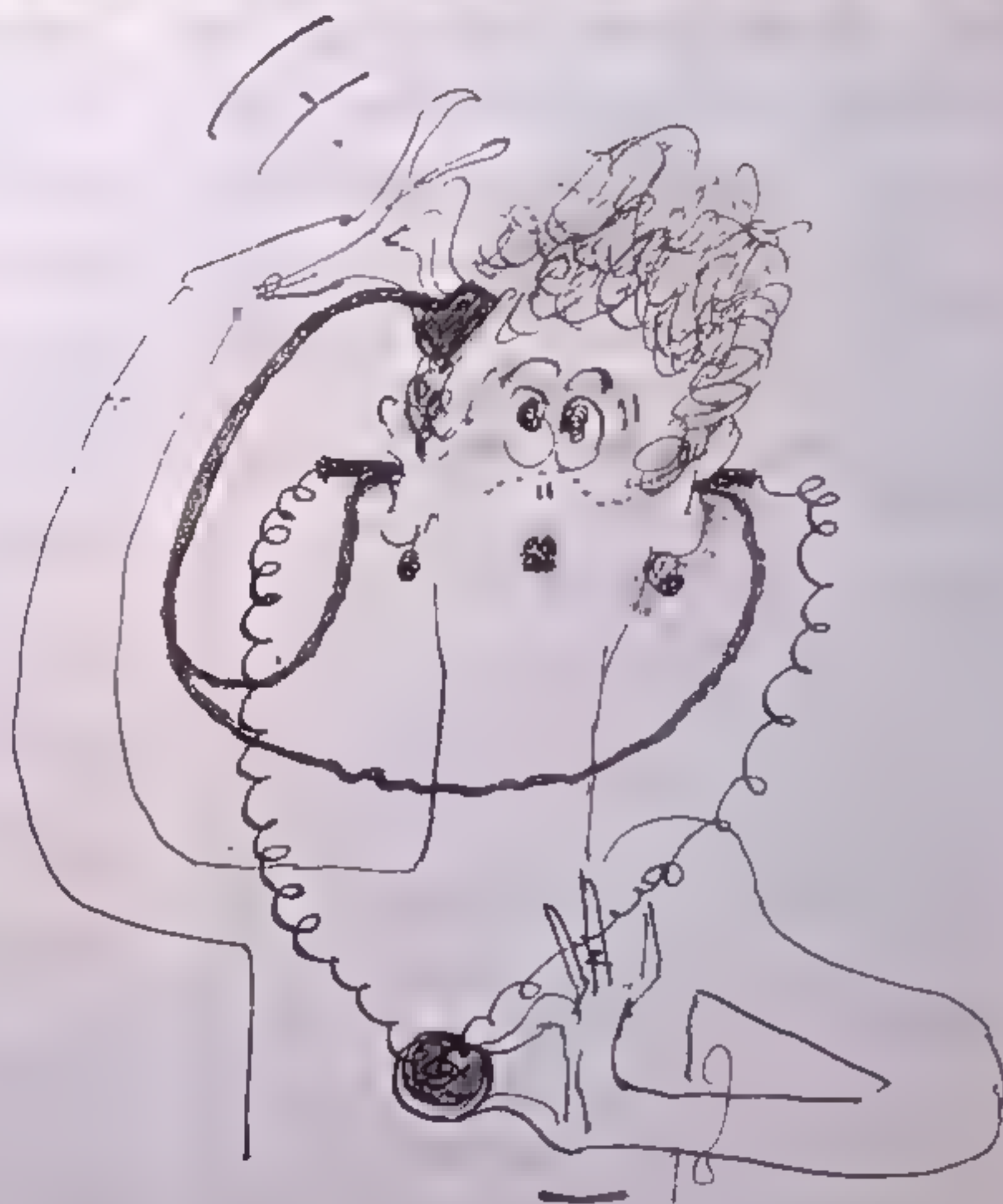


Юлия Силинг, психолог

БЗi №4

# Новый образ реальности

Помощь психотерапевта бывает очень полезна тем, кто не считается больным, но сталкивается с непростыми жизненными ситуациями и ищет из них выхода. Один из наиболее эффективных методов психотерапии, направленных на создание условий для желаемых изменений, — гештальт-терапия. Она исходит из тезиса: каждый человек имеет все необходимое, чтобы быть счастливым. Осталось только этому научиться



Термин этот появился в начале прошлого века, и происходит он от немецкого слова «гештальт», что означает «образ». Изначально им стали пользоваться ученые, исследовавшие восприятие. Они заметили, что один и тот же человек может по-разному оценивать одну и ту же ситуацию, поскольку на его восприятие влияет множество разных факторов. В этом легко убедиться на наглядном примере: красный квадрат на белом фоне покажется светлее, чем такой же — на черном. Термин «гештальт» вначале использовался для обозначения целостной ситуации, которую воспринимает человек в какой-либо момент. Но постепенно это понятие стало 73



применяться не только для характеристики процессов восприятия, но и для описания того, что происходит с человеком в целом.

Например, сейчас вы видите не только слова в журнале, но краем глаза – мебель в том месте, где находитесь, чувствуете, свежо в комнате или душно, ощущаете, на твердом или на мягком стуле вы сидите. При этом в вашем мозгу возникает не только информация, которую вы получаете в данный момент, но всплывает и то, что, что вы знали о психотерапии раньше, а кроме того, мелькают мысли о том, что вообще вас беспокоит в эти дни, и многое-многое другое.

При желании вы можете услышать биение своего сердца, пение птиц за окном или отдаленный шум уличного движения, тиканье часов. Пока вы специально не прислушивались к этим звукам, они ускользали от вашего восприятия, но стоит сосредоточиться на них – и восприятие изменится.

При ритме современной жизни невозможно постоянно осознавать сразу все происходящее вокруг, и люди часто бывают не в состоянии воспринимать мир во всем его богатстве и разнообразии. Гештальт-терапия ставит своей задачей работу с целостными структурами.

Проделайте такое простое упражнение. Осмотрите комнату и находящиеся в ней предметы, **74** обращая внимание на их цвет и

форму. Несколько минут походите по помещению, ощупывая разные вещи. Попробуйте сделать это с закрытыми глазами. Возьмите что-нибудь съедобное, например кусочек печенья, и жуйте его как можно медленнее с закрытыми глазами, полностью сосредоточившись на вкусовых ощущениях. Затем, не открывая глаз, напрягите обоняние. Чем пахнет в комнате? Понюхайте свою ладонь, стену, цветы, подойдите к окну – какие запахи доносятся с улицы? Теперь посидите несколько минут спокойно, внимательно прислушиваясь к тому, что происходит в вашем организме. Чувствуете ли вы какую-нибудь боль или недомогание? Какая у вас осанка – прямая или вы сутулитесь? Расслаблены или напряжены ваши мышцы?

У этих упражнений есть одна общая цель – осознание самого себя и окружающего мира в настоящий момент. Ведь все элементы восприятия существуют в нашем сознании не отдельно друг от друга, а взаимосвязанно.

Такого рода осознание помогает понять, как и в чем мы ограничиваем себя. Так же как мы не слышим многие звуки, мы избирательно относимся и к имеющимся у нас возможностям. Если нам не нравится какая-то ситуация, то мы часто не признаемся в этом даже себе и тем самым отрезаем все пути к ее изменению. Необходимо осознавать полную картину действительности и свои потребности в



данный момент. Полнота осознания действительности очень важна для разрешения «повисших» проблем.

Гештальт-терапия исходит из тезиса: каждый человек имеет все необходимое, чтобы стать счастливым, спокойным, оптимистичным. Проблема только в том, что мы не привыкли в полной мере пользоваться своими органами чувств и осознавать свои истинные желания. Осознав их, каждый может научиться управлять своим отношением к поставленным жизнью проблемам.

В организме каждого из нас ежесекундно происходит множество различных физических и энергетических процессов, которые можно зафиксировать приборами — допустим, работу сердца, мозга, печени или поджелудочной железы. Но при этом существует наше сознание и подсознание, которые как бы оторваны от процессов, происходящих в теле. Объединением их в единое целое и занимается гештальт-терапия.

Сеанс гештальт-терапии начинается с осознания того, что происходит с человеком в настоящий момент. Он должен сосредоточиться и почувствовать сначала свое лицо, руки, ноги, затем все тело. Он ощущает, где его мышцы зажаты, напряжены, а где, наоборот, расслаблены. Затем он фиксирует все, что воспринимает сейчас: видит, слышит, осязает. Он должен отмечать мысли, которые прихо-

дят в голову, но не заострять на них свое внимание, они как бы «проплывают» в мозгу и уходят.

При этом у человека, как правило, возникают какие-либо конкретные желания. Во время сеанса гештальт-терапии их нужно будет осуществить: сказать то, что давно хотелось сказать, но мешало чувство страха, заплакать или, наоборот, искренне посмеяться или даже громко закричать. Ведь чаще всего нам кажется невозможным сделать то, что очень хочется. Мы боимся обидеть кого-то или считаем это неприличным, но главное, боимся признаться себе в этих желаниях. Что происходит при таких нереализованных потребностях?

Говоря языком специалистов, образуются незаконченные, недореализованные ситуации, или «гештальты». А энергия, предназначенная для определенных действий и уже вызванная к жизни нашими пусть и неосознанными желаниями, никуда не исчезает, она, загнанная внутрь, только осложняет наше бытие и вызывает различные болезни. Осознать все происходящее, в частности, и через ощущения в теле, принять ситуацию и взглянуть на нее по-новому, сделать то, на что вы никогда не решались, и освободиться от травмирующих переживаний — все это помогает решить гештальт-терапия.

Все наше поведение — то, как мы говорим, дышим, двигаемся, смеемся, критикуем, ищем причины и т.п. — является выражени-



ем наших доминантных, то есть преобладающих потребностей. Поэтому подробный анализ поведения человека позволяет лучше осознать эти потребности. Гештальт-психологи интересуются малейшими деталями поведения людей, обращая внимание на каждый жест, слово, фразу, ритм дыхания и стараясь понять причины, заставившие человека «выбрать» травмирующее поведение.

В гештальт-терапии есть разные приемы, помогающие понять, что же в действительности с нами происходит. Например, использование символических действий, имеющих вполне реальную основу. Вот один из примеров: женщина упорно настаивала на том, что хочет уйти от мужа, но мучилась, не решаясь сделать это. Гештальт-терапевт предложил ей сделать это, просто выйдя за дверь помещения, где проходил сеанс. И тут выяснилось, что такое решительное действие ей вовсе не под силу: она тут же вернулась.

Обучая человека жить и чувствовать в настоящем, анализируя, осознавая и принимая все, что с ним происходит, гештальт-терапия помогает избежать новых сложных ситуаций.

Осознанию часто мешают наши представления о действительности, в которые мы, как в прокрустово ложе, пытаемся эту действительность втиснуть. Простейший пример: нас предупредили, что новый начальник — че-

ловек строгий и придирчивый. И мы уже не слышим то, что он говорит на самом деле, мы боимся и ждем осуждения там, где его вовсе нет. Мы видим, что начальник морщит брови и кривит губы — и делаем вывод о том, что он недоволен. И не вообще, а конкретно нами. То, что мы воспринимаем зрением, — объективная реальность, а остальные выводы, скорее всего, ошибочны. Так восприятие реальности подменяется представлением о ней.

Как часто нам случается принимать чужие желания, убеждения (в данном случае, родителей или других авторитетных людей) за свои собственные и пытаться следовать им, невзирая на сопротивление собственной личности. Гештальт-терапия и в этом случае помогает разобраться в происходящем и в конце концов принять ситуацию. «Принимать» в данной терминологии — значит осознать и взять на себя ответственность за то, что с вами происходит, а также понять, как можно изменить ситуацию и не чувствовать при этом за собой напрасной вины. Чтобы лучше понять это, существуют определенные техники, например усиление.

Человеку предлагается усилить негативные переживания, вызванные ситуацией. Это вполне сравнимо с переживанием физической боли, от которой можно избавиться психологически. Попробуйте провести такой эксперимент. Когда у вас болит



голова, попытайтесь сначала усилить боль. Это, скорее всего, удастся. А когда вы убедитесь, что имеете над ней власть, постарайтесь уменьшить ее. Как правило, это тоже удастся. Точно так же можно работать и с чувствами.

Другая техника связана с раздвоением чувств. Предположим, вам предстоит какое-то дело, но вы в смятении. В вас будто две личности: одна «хочет» его выполнить, а другая нет. Попробуйте на некоторое время стать сначала одной личностью, прочувствовать и понять до конца ее мотивы, а затем — другой. Когда вы не будете осуждать ни одну из них и признаете их своей сутью, вы сможете найти решение, устраивающее вас полностью.

В соответствии с техниками гештальт-терапии при решении сложной ситуации полезно поиграть в игру «наоборот». Попробуйте представить себе, что то обстоятельство, которое вас расстраивает, на самом деле вас очень радует. Если речь не идет о действительно трагических событиях, это очень полезно. Или вообразите, что вы не серьезный и ответственный, а очень легкомысленный человек — и проживите так пару часов, а то и пару дней. Или что вы не робкий и интеллигентный, а решительный, даже нахальный тип, способный из-под земли все добыть и все устроить. Как вы, став другим, видите свою проблему? А может быть, вы не человек, нуждаю-

щийся в помощи, а наоборот, самый мудрый и грамотный психолог? Что в таком случае вы посоветуете самому себе?

Гештальт-терапия может реально помочь тем, кому трудно разобраться в себе, кто чувствует, что не понимает, почему в его жизни все происходит не так, как хочется, кто ощущает себя в чем-либо виноватым или чего-то боится. Ведь когда мы пытаемся уйти от какого-либо чувства, оно не исчезает, а «ложится на дно» и потом всплывает снова и снова. Специалисты по гештальт-терапии часто спрашивают: «Вы согласны навсегда остаться с этим чувством?» Они считают, что лучший способ справиться с болезненными или неприятными переживаниями — работать над ними, а не подавлять их.

Возвращая нас в реальность, гештальт-терапия дает возможность проживать каждое мгновение своей жизни во всей его полноте. Не глотать пищу, даже не почувствовав вкуса, не проходить мимо цветка, не ощутив запаха, не пробегать равнодушным взглядом по лицам прохожих. Обыденная жизнь преподносит нам массу подарков, которые мы не замечаем, пребывая мыслями в прошлом или будущем вместо одной-единственной реальности — настоящего. Ведь ключевые слова гештальт-терапии: «Живите, будьте и находитесь только здесь и сейчас, иной реальности не существует». ■



# Без подробностей

## Новое средство против диабета

**И**зраильские ученые нашли вещество, способное в перспективе полностью заменить инсулин. Оно выделено из дрожжей и носит название «фактор толерантности глюкозы».

В развитых странах диабетом болевают от 5 до 10% населения. Те, кто не может жить без инсулина (инсулинозависимые диабетики) вынуждены по несколько раз в день получать инъекции инсулина. Но уколы открывают ворота для инфекции и чреваты осложнениями.

Новый препарат можно будет принимать орально (через рот), а это намного удобнее. По сло-

вам специалистов израильского Университета Хайфы, первая стадия испытания нового средства уже прошла: лабораторные крысы реагировали на препарат так же, как и на инсулин, и никаких значимых побочных эффектов не было отмечено.

В ближайшее время ученые намерены приступить к клиническим испытаниям.

## Память и телевизор

**А**встралийские ученые задались целью установить причины ухудшения памяти. Для этого в Интернете был проведен опрос. Предварительно участники эксперимента заполнили анкету, указав свой пол, возраст, образ жизни.

Испытуемым предлагали ряд заданий на запоминание имен, лиц, событий, списка покупок. Проверялась и текущая и долговременная память.

Результаты опроса были обнародованы. Как оказалось, тесты не выявили каких-либо особых отличий между памятью мужчин и женщин. К числу факторов, ухудшающих способность запоминать, исследователи отнесли долгое сидение перед телевизором. «Выключите ящик или хотя бы не смотрите его слишком много», — говорят ученые, отмечая, что те, кто смот-





## Как дожить до 100 лет

**К**то доживает до 100 лет? Этим вопросом заинтересовались американские ученые. Изучив истории болезней 740 мужчин и женщин, доживших до 100 лет, ученые обнаружили, что у 1/3 долгожителей возрастные заболевания (сердечно-сосудистые, диабет и т.д.) были еще до 85 лет. Поэтому медики пришли к выводу, что для увеличения продолжительности жизни необходимо сконцентрировать внимание не на заболеваниях, которые так или иначе коснутся здоровья человека в силу его старения, а на проблеме поддержания нормальной физической активности.

Также было зафиксировано, что мужчины старше 97 лет более самостоятельны, чем женщины, находящиеся в том же возрасте, и ведут более полноценный образ жизни.

Поэтому, как считают ученые, если хотите жить долго, не закидывайтесь на своих болячках, живите активной жизнью.



Подготовила  
Татьяна Яковлева 79



рит телевизор более часа в день, справились с заданиями хуже.

К полезным программам исследователи отнесли лишь некоторые, например телевикторины и новости, поскольку они предполагают активную умственную деятельность, а она крайне важна для памяти. Не менее полезны такие занятия, как чтение книг, отгадывание кроссвордов, посещение театра.

А что же способствует ухудшению памяти? Опрос показал, что это злоупотребление алкоголем, стрессы, депрессия.

Конечно, как отмечают исследователи, опрос не может иметь серьезного научного значения, ведь проводился он заочно, поэтому не исключена возможность скрыть свои привычки. Но все-таки можно считать установленным, что главные условия сохранения памяти — это хорошее здоровье, разумное питание и активный образ жизни.



Игорь Сокольский,  
кандидат фармацевтических наук

# СВЕКОЛЬНЫЕ превращения

Мало кто знает, что корнеплодная свекла родом из арабских стран и была перенесена в Западную Европу в далекие времена крестовых походов. Здесь из нее вывели столовые и кормовые сорта, и только в XVIII веке появилась сахарная свекла, которая, оказавшись в России, получила название «свекловица»



Этот корнеплод постепенно распространился по всей территории России. Наши предки стали считать свеклу своим исконным растением, а о ее иноземном происхождении напоминало лишь название, произведенное от греческого слова «svekle».

К культурным видам относятся двулетние растения – свекла листовая, или мангольд, и свекла обыкновенная корнеплодная (включающая сахарную, столовую и кормовую).

## Листовая свекла

Это довольно редкий гость в России, хотя явно заслуживает гораздо лучшего отношения, поскольку вносит разнообразие в меню

и украша  
корнепло  
е образ  
юда. От  
деревяни  
розетка к  
30-40 см.  
Манго  
растение,  
почти на л  
собирают  
ленно сре  
молодые л  
дят до пят  
сош тем, ч  
сбывать  
добности,  
ро выраст  
Мангол  
поскольку  
содержатс  
тамины С,  
провитами  
макро- и  
зоноиды,  
ленность  
ключается  
лучших ран  
тищевом и  
своцных ку  
Растени  
учегонный  
действиями  
ребление  
есзникнове  
азвития г  
лезни. Сок и  
мангольда с  
домашнее с  
простудных  
Листья и  
нежны на вку  
их можно





епенно распростра-  
тории России. На-  
свеклу своим искон-  
е иноземном проис-  
лишь название, про-  
го слова «svekle».  
относятся двулетние  
овая, или мангольд, и  
орнеплодная (вклю-  
овую и кормовую).

ость в России, хотя  
лучшего отноше-  
разие в меню

и украшает грядки. В отличие от корнеплодной, листовая свекла не образует мясистого корнеплода. От верхушки стержневого деревянистого корня отходит розетка крупных листьев длиной 30-40 см.

Мангольд — неприхотливое растение, его можно выращивать почти на любых участках. Урожай собирают с начала лета, постепенно срезая наиболее крупные молодые листья. За сезон проводят до пяти срезов. Мангольд хорош тем, что листья у него можно обрывать постоянно, по мере необходимости, так как взамен их быстро вырастают новые.

Мангольд весьма питателен, поскольку в листьях и черешках содержатся углеводы, белки, витамины С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, Р, провитамин А (каротиноиды), макро- и микроэлементы, флавоноиды, антоцианы. Особая ценность листовой свеклы заключается в том, что это одна из лучших ранних и полноценных в пищевом и лечебном отношении овощных культур.

Растение обладает легким мочегонным и слабительным действиями, его регулярное употребление в пищу снижает риск возникновения атеросклероза и развития гипертонической болезни. Сок из листьев и черешков мангольда с медом — прекрасное домашнее средство для лечения простудных заболеваний.

Листья и черешки мангольда нежны на вкус и легко готовятся. Их можно использовать в свежем

виде для салатов вместе с луком, морковью, кинзой, петрушкой, разными пряными травами. Можно приготовить овощное рагу с черешками мангольда, морковью и чесноком — блюдо без преувеличения необычное и даже изысканное. Из листьев готовят летние борщи, винегреты, голубцы. А черешки отваривают в подсоленной воде и обжаривают с маслом и сухарями.

Чтобы лакомиться блюдами из листовой свеклы как можно дольше, ее следует еще до наступления заморозков вырвать с корнем и сложить в прохладном месте, например в погребе. Вновь развивающиеся листья можно будет собирать вплоть до самой зимы.

Единственный недостаток листовой свеклы заключается в том, что ее лучше употреблять в день сбора, поскольку она быстро портится. Читатели, лишенные возможности разводить мангольд, могут утешиться тем, что сейчас он все чаще появляется в магазинах. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы листья были сочными и на них отсутствовали коричневые пятна. Мангольд можно хранить в холодильнике не более двух дней, завернув вымытые листья во влажную ткань или поместив в полиэтиленовый пакет.

### Корнеплодная свекла

В первый год жизни корнеплодная свекла образует корнеплод шаровидно-овальной или уплощенной формы. У него темно-



красная, бордовая или красно-фиолетовая мякоть и розетка зеленых с красными прожилками или красных листьев.

Столовая свекла имеет очень сложный набор биологически активных веществ, что делает ее чрезвычайно полезным и питательным овощем. Корнеплоды содержат те же витамины, что и мангольд, а кроме того, сахарозу, пектиновые вещества (пектины — сложные углеводы, менее грубые, чем клетчатка, и лучше усвояемые), клетчатку, жиры, белки, аминокислоты, щавелевую, лимонную, яблочную и другие органические кислоты, сапонины, инвертный сахар<sup>1</sup>, флавоноиды, антоцианы, катехины, макро- и микроэлементы, пахучие вещества.

Клетчатка свеклы стимулирует желудочную секрецию и перистальтику кишечника, что помогает при хронических запорах, в основном спастических. Пищевые волокна и олигосахариды (углеводы с короткой молекулярной цепочкой, их молекула больше, чем, например, у глюкозы, но меньше, чем у крахмала) свеклы, которые не разрушаются при длительной варке корнеплодов, стимулируют развитие бифидобактерий, создают комфортные условия для их длительного существования в просвете кишечника.

Бетаин свеклы оказывает воздействие на обмен жиров, участвуя в их расщеплении и способствуя образованию холина, улуч-

шающего работу печени и предохраняющего ее от жирового перерождения. У детей бетаин стимулирует рост и помогает лучшему усвоению витамина B<sub>12</sub>.

Столовая свекла обеспечивает организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, она богатейший источник калия — вещества, жизненно необходимого для нормализации водно-солевого обмена. Благодаря достаточно высокому содержанию солей железа и кобальта, свекла полезна при малокровии.

Сок свеклы пополам с медом послужит хорошим средством для лечения простудных заболеваний. Он полезен и гипертоникам, так как способствует снижению артериального давления. Если в небольших количествах, но регулярно пить сок свеклы, то можно избавиться от чрезмерной нервной возбудимости и снизить вес. Клизмы из отвара свеклы помогают при длительных запорах. Измельченные листья прикладывают к воспаленным участкам кожи. Сырую свеклу кладут на пораженный зуб для уменьшения боли.

Столовая свекла используется в диетотерапии при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, различных гипертониях, сахарном диабете, почечнокаменной болезни.

Сахарная свекла своим появлением на свет обязана немецкому химику, члену Берлинской Академии наук А.Маргграфу, который в 1747 году обнаружил, что в свекле содержится сахар, анало-



гичный тростниковому. Вскоре были выведены сорта, в которых содержание сахарозы было столь высоким, что из них уже можно было получать сахар в промышленных масштабах. Об открытии Маргграфа в России стало известно довольно быстро, но только к концу XVIII века производством кристаллического сахара из свеклы заинтересовались всерьез, о чем свидетельствует изданная Медицинской коллегией в конце 1799 года монография под красноречивым заглавием «Способ заменять иностранный сахар домашними произведениями».

Пектины сахарной свеклы связывают и выводят из организма токсичные вещества и обладают способностью снижать уровень глюкозы и холестерина в крови. Диета, богатая пектиновыми веществами, способствует ликвидации застойных явлений в желчевыводящих путях, кишечнике, снижает риск проявления эндоинтоксикации (отравления собственными вредными продуктами обмена веществ).

### Использование в кулинарии

Зачастую о свекле вспоминают лишь тогда, когда нужно приготовить «селедку под шубой» или ви-негрет, в то время как рецепты блюд из свеклы могли бы составить целую кулинарную книгу. Попробовав вареную, ничем не одобренную свеклу, можно утра-тить к ней всякий интерес. Но ес-ли немного постараться, то мож-но получить от этого очень до-

ступного овоща не только пользу, но и удовольствие.

Свеклу можно запечь и подать со сметаной и пряностями, ту-шить в различных соусах или на-тереть в салат с экзотическими фруктами. Молодую свекольную ботву можно использовать вес-ной для приготовления щей, ле-том – ботвиньи и холодника, а из молодых сырых корнеплодов сделать вкусный и полезный са-лат с чесноком и майонезом.

Рассказывая о блюдах из свеклы, нельзя не упомянуть борщ. Оспаривать то, что свекла и борщ созданы друг для друга, вряд ли кто станет. Споры вызы-вает только вопрос о том, как и когда добавлять свеклу в борщ. Не претендуя на истину в по-следней инстанции, осмелюсь дать несколько советов.

Если свеклу закладывать сы-рой, то при длительной варке в большом количестве воды она обесцвечивается, из-за этого борщ получается желтовато-бу-рым. Вкус неплохой, но вид блю-да крайне неаппетитный. Поэто-му свеклу для борща следует предварительно тушить с малым количеством воды, доводя почти до готовности. Можно поступить и по-другому. Неочищенные, но хорошо вымытые корнеплоды испечь, а затем очистить, наре-зать и положить в борщ. Есть и такая уловка: цвет борща сохра-няется в кислой среде, поэтому, положив томаты, вы получите хо-роший результат без лимонного сока или уксуса.



Для того чтобы в корнеплоде лучше сохранялись витамины и другие полезные вещества, я советую не варить его в течение двух часов, а запекать 20-30 минут в духовке, завернув в фольгу. Свекла считается готовой, когда кожура сморщивается и легко снимается пальцами.

**Тушеная свекла.** Залить тертую свеклу небольшим количеством воды, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 20 минут тушить под плотно закрытой крышкой. Подавать со сметаной, посыпав мускатным орехом. Тертую свеклу можно запечь и в духовке, предварительно сбрызнув растительным маслом.

**Свекла маринованная.** Сваренную или испеченную красную сладкую свеклу остудить, очистить, нарезать ломтиками, сложить в банку, пересыпать тертым хреном, посолить и залить на 24 часа уксусом — чистым натуральным или вскипяченным с лавровым листом, душистым перцем и гвоздикой.

**Салат из картофеля и свеклы.** Несколько отварных картофелин и 2 печеных свеклы нарезать ломтиками, добавить 100 г белой отварной фасоли, нарезанную зелень, перец, 2 ст. ложки оливкового масла, 2-3 ч. ложки уксуса, размешать.

**Свекла с черносливом.** 100 г чернослива тщательно вымыть, залить кипятком и оставить до полного набухания, удалить косточки и мелко нарезать. 500 г запеченной в фольге свеклы очис-

тить от кожицы и натереть на крупной терке. Смешать 100 г мелко порубленных ядер грецких орехов с 2-3 измельченными зубчиками чеснока, свеклой, черносливом, заправить майонезом, посыпать зеленью.

**Холодник.** Готовится на свекольном отваре, подкисленном свекольным квасом, огуречным рассолом, лимонным соком или лимонной кислотой. Затем добавляются бланшированные листья мангольда или свекольная ботва вместе с натертой вареной свеклой, зеленый лук, укроп, мелко нарезанные свежие огурцы. В конце добавляют крутые яйца, разрезанные пополам, сметану и кубики льда.

**Ботвинья.** Рецепт из поваренной книги XVIII века: «Взять листьев свекольных свежих и сушеных, либо травы крапивы, или других во щи употребляемых, разварить, отжать, изрубить мелко, развести квасом. В ботвинью прибавляют обыкновенно крошеного лука, огурцов свежих или соленых, а когда угодно, вареной мелко нарубленной свеклы».

**Борщок.** Это блюдо отличается от борща тем, что предназначено для постного стола. Борщок готовится на бульоне из сухих белых грибов, но их можно заменить и шампиньонами. В его состав обязательно входит свекольная ботва, репа, капуста, кабачок, лук, сельдерей, порей, петрушка, укроп, чеснок, черный перец. Подкисляется борщок квасом или лимоном. ■



# Коэффициент эрудиции

БЗ! №4

1. Сколько человек включал первый отряд космонавтов, созданный в 1960 году?

**А. 6. В. 12. С. 20. D. 32.**

2. В каком году состоялся первый в мире полет на многоместном космическом корабле, пилотируемом В.Комаровым, К.Феоктистовым, Б.Егоровым?

**А. 1962. В. 1963. С. 1964. D. 1965.**

3. Кто из перечисленных знаменитостей не был современником остальных?

**А. Исаак Ньютон. В. Екатерина II.**

**С. Михаил Ломоносов. D. Жорж Бизе.**

4. Какой поэт после своей женитьбы породнился с Д.И.Менделеевым?

**А. К.Бальмонт. В. И.Северянин.**

**С. А.Блок. D. В.Хлебников.**

5. Назовите автора известного портрета Максима Горького?

**А. И.Репин. В. В.Серов.**

**С. К.Коровин. D. И.Крамской.**

6. Кто написал повесть «Граф Калиостро», по которой был снят фильм «Формула любви»?

**А. А.Беляев. В. А.Толстой.**

**С. В.Короленко. D. И. Ефремов.**

7. Кто из наших музыкантов стал в этом году лауреатом премии «Грэмми»?

**А. В.Спиваков. В. Д.Мацуев.**

**С. М.Плетнев. D. Ю.Башмет.**

8. Как называется кормовая мачта судна, имеющего не менее трех мачт?

**А. Фок-мачта. В. Бизань-мачта.**

**С. Грот-мачта. D. Бак-мачта.**

9. Какое дерево существует на самом деле?

**А. Карамельное. В. Конфетное.**

**С. Медовое. D. Зефирное.**





# Фотометафоры Виктора Ахломова



Поэт прибегает к словесной метафоре, художник – к изобразительной. В результате объект изображения получает дополнительные краски, даже если речь идет о черно-белой фотографии.

Виктор Ахломов, как он шутит, еще не «дорос» до цифровой техники. Он снимает на пленку, и ему удается доказать преимущества «старого дедовского способа» своими работами.

Скоро в московском Манеже состоится юбилейная выставка этого замечательного фотохудожника, которому в марте исполнилось 70 лет. С чем мы его и поздравляем!





сной метафоре, художник  
 льтате объектизации  
 краски, даже если ре-  
 афии.  
 шутит, еще не «дорос» до  
 мает на пленку, и ему уда-  
 ства «старого дедовского  
 и.  
 анее состоится юбилей-  
 льного фотохудожника  
 70 лет. С чем мы его



БЗ! №4





Вера Шабельникова

# Крутые маршруты Дмитрия Шпаро

Клуб, основанный Дмитрием Шпаро, называется «Приключение». Хотелось бы уточнить: «экстремальное приключение». Труднейшие походы и восхождения здесь совершают не просто любители риска, а люди с ограниченными физическими возможностями — но с неограниченной силой воли

По профессии он математик, закончил мехмат МГУ, защитил кандидатскую, двадцать лет преподавал математику в вузе. Но миру Дмитрий Шпаро известен как профессиональный путешественник, покоритель Северного полюса. Туризм и лыжи во времена его юности привлекали многих, но не всех любителей походной жизни это завело так далеко, как его.

«Я был уже опытным походником, — рассказывает Дмитрий Игоревич, — и входил в группу людей, которые очень дорожили общением друг с другом. Во время отпуска мы стремились на лыжах забраться как можно севернее. В 1970 году отправились по маршруту: озеро Таймыр — остров «Комсомольской правды» (в море Лаптевых) — мыс Челюс-



Дмитрий Шпаро.  
70-е годы

северный  
Комсомо  
напечата  
был мой  
етский де  
образов  
спортив  
сомольск  
сткая ц  
Северн  
жество  
Шпа  
зачем  
ответа он  
зменито  
ественник  
еть и не сл  
е спраш  
обы полу  
ть на эту  
ала прео  
отивлени  
о том, с  
зо на С  
зася на  
И резо  
ной: «не  
митрий д  
оду с п  
имых он  
олуса на  
имя по  
Гиннес  
заве Се  
завно отк  
будь из  
ал. В на  
е покор  
е экспе  
на со  
руковод  
Но до



# РШРУТЫ ШПАРО



кин (северный предел материка). «Комсомолка» в трех номерах напечатала мои дневники. Это был мой литературно-журналистский дебют. Тогда же решили образовать полярную научно-спортивную экспедицию «Комсомольской правды». Перспективная цель – покорить на лыжах Северный полюс».

Множество людей задавали Дмитрию Шпаро один и тот же вопрос: зачем ему полюс? Вместо ответа он цитирует какого-то знаменитого английского путешественника: «Я иду, чтобы не видеть и не слышать людей, которые спрашивают – зачем?». Но чтобы получить возможность шутить на эту тему, надо было сначала преодолеть каменное сопротивление. В 1974 году вопрос о том, стоит ли отпускать Шпаро на Северный полюс, решался на секретариате ЦК КПСС. И резолюция была убийственной: «нецелесообразно». Но Дмитрий добился своего: в 1979 году с группой таких же одержимых он дошел до Северного полюса на лыжах, после чего его имя попало в Книгу рекордов Гиннесса.

А разве Северный полюс не был давно открыт? – удивится кто-нибудь из читателей. Конечно, был. В начале XX века его впервые покорили две американские экспедиции, передвигавшиеся на собачьих упряжках. Одной руководил Р.Пири, другой Ф.Кук. Но до 1979 года никто не добирался до Северного полюса

с материка на лыжах. А это несравнимо труднее.

Через 9 лет, в 1988 году, этой группе покорителей Севера удалось осуществить новую цель – пройти на лыжах через океан: СССР – Северный полюс – Канада.

Затем Дмитрий Шпаро вместе с сыном Матвеем трижды пытались пересечь по льду Берингов пролив – от берега Чукотки до берега Аляски. Эта труднейшая задача была решена ими в 1998 году, после чего имя Дмитрия Игоревича Шпаро второй раз вошло в книгу рекордов Гиннесса.

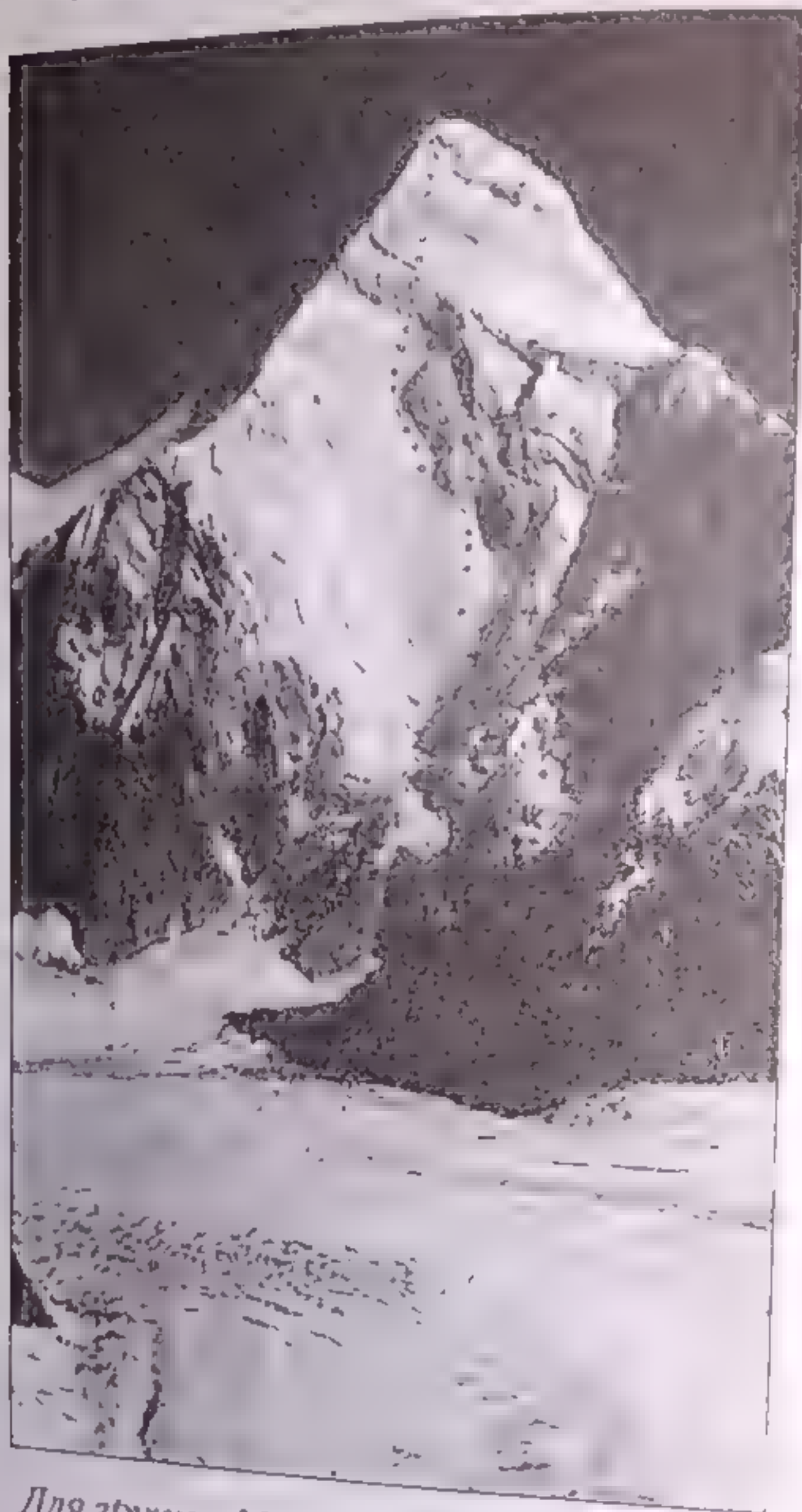
К этому времени клуб «Приключение», который он основал, уже 7 лет занимался спортивной реабилитацией инвалидов. В 1991 году он получил статус благотворительного оздоровительного фонда.

Дмитрий Игоревич глубоко сочувствует спортсменам, которых травма усадила в инвалидную коляску. Тому, кто покорял вершины, трудно примириться с обыденностью. В клубе «Приключение» спортсмены-инвалиды берут новые высоты. К этим ребятам здесь относятся как к совершенно здоровым, нормальным людям, которые должны быть готовы к опасным испытаниям.

С 1991 года клуб «Приключение» провел четыре супермарафона в инвалидных колясках: Москва – Киев – Кривой Рог (1400 км), Владивосток – Санкт-



Петербург (11000 км), Санкт-Петербург – Алма-Ата (9000 км), Семипалатинск – Челябинск – Чернобыль (10000 км).



Для группы Матвея Шнаро маршрут пролегал по заснеженному отвесному склону Мак-Кинли

В 1995 году на кавказскую вершину Казбек (5047 м) в Грузии поднялись люди, прикованные к инвалидным коляскам, из Армении, Азербайджана, Грузии, Норвегии и России.

В 1997 году команда, состоящая из спортсменов-инвалидов (лишенных зрения, или слуха, или конечностей), поднялась на 90 Килиманджаро (5875 м).

В 2000 году состоялась лыжная экспедиция через Гренландию, в которой принял участие инвалид-колясочник.

В 2002 году команда, включающая инвалидов с травмой позвоночника, поднялась на приполярный пик Мак-Кинли (6194 м) – высшую точку Северной Америки.

Мак-Кинли – арктическая гора, где температура достигает минус 35 градусов, снег и лед не тают. Поэтому инвалидам-колясочникам требовалось специальное кресло, поставленное на лыжи. Здоровые участники команды заранее натянули основную альпинистскую веревку, и во время восхождения двое ребят в колясках, держась за нее, подтягивали себя вверх руками. С каждым рывком они продвигались вперед на 5, 10, 40 см – в зависимости от крутизны склона. Можно сказать, что они покоряли высоту на руках и от этого их вершина оказалась менее доступной, а их победа – более престижной.

Рассказывает Дмитрий Шнаро: «Обычный путь на Мак-Кинли в нескольких местах проходит по скалам, но для нас эти скалы абсолютно неприемлемы, потому что лыжи на скалах не будут работать. Нам пришлось выбирать очень крутые, необычные участки для подъема. Один из таких участков между высотой 4200 и 5200 обычно называется «спасательный кулуар». Теперь его, видимо, переименовывают в «русский кулуар», потому что мы поднима-

менно по этой  
казьше исп  
спасатели  
Мак-Кинли  
люди.  
зот кова  
очень выбр  
все выбр  
конца эт  
возможно.  
происше  
полностью  
не может б  
тра  
с Ма  
ситу  
спасательн  
сорвался бау  
вдоль в  
прямо на Ма  
уже большу  
он ударил  
а по ногам  
страховка  
было 15  
стические о  
фекалии, ко  
полагается  
потерять про  
страшно, по  
уже подхо  
ды... Если  
вершить  
еже  
ной  
спортсмену  
сила воли,  
жизнность.  
того, что  
ба кога-то  
такая



лись именно по этому кулуару, который раньше использовался только для спасательных работ. Он чрезвычайно крутой...

Там, на Мак-Кинли, регулярно погибают люди. Это очень опасная, очень коварная гора, тем более все выбрано нестандартно, до конца это проверить было невозможно. А ведь если случается происшествие, экспедиция полностью перечеркивается. Не может быть победы, если случилась трагедия».

При спуске с Мак-Кинли возникла опасная ситуация. В том самом «спасательном кулуаре» сверху сорвался баул весом 35 кг. Он летел вдоль вертикальной стенки прямо на Матвея Шпаро и набрал уже большую скорость. К счастью, он ударил Матвея не по голове, а по ногам и, хоть и сбил его, но страховка удержала. В этом бауле было 15 кг продуктов и экологические отходы, в том числе и фекалии, которые альпинистам полагается брать с собой вниз. Потерять продукты было не очень страшно, потому что экспедиция уже подходила к концу. А вот отходы... Если альпинисты не

сдают их рейнджерам внизу, то их штрафуют на 5000 долларов. Но поскольку ребята сразу же сделали заявление о том, что баул с таким «ценным» грузом улетел в пропасть, рейнджеры простили их.

В команду входило 11 человек, 9 из них – профессиональные альпинисты, еще двое – инвалиды первой группы Игорь Ушаков из Курска и Григорий Царьков из Башкирии. Что их заставило рисковать? Скорее всего, они ответят на этот вопрос так, как обычно отвечают альпинисты: «Нам очень хотелось попасть на Мак-Кинли. Это чрезвычайно красивая гора, и мы абсолютно счастливы, что поднялись на нее».

А на вопрос, что такое страх, Дмитрий Игоревич Шпаро отвечает так: «Страх – нужная вещь. Он на страже успеха людей многих профессий. Преодолеть страх легче, чем лень, людское неверие. Вообще, много чего надо преодолевать. Ту же зубную боль. Для преодоления существует воля. А ее можно воспитывать».



Чтобы совершить восхождение в инвалидной коляске, спортсмену требуется смелость, сила воли, тренированность. Кроме того, чтобы его судьба кого-то не оставила равнодушным



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)  
003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью  
(при условии предоплаты).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа																																							
почтовый индекс										область (край)																													
район																																							
город (поселок, деревня, село)																														д/я									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)																									дом					корпус					квартира				
фамилия																									имя														
отчество																									код города					телефон									
кол - во экз.																				кол - во экз.																			
002 "Господин Р. и Я"																				003 "Кодекс здоровья"																			
"Будь здоров!"																																							
"60 лет - не возраст"																																							
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)																																							



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)  
«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)  
7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)  
«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

### КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

#### Ответы

1. С

2. С

3. D

4. С

5. В

6. В

7. D

8. В

9. В



✓ «Путь к  
✓ ДМ-Пр  
✓ «Мир э  
✓ «Медиц  
✓ «Помог

№

№

№ 1

№ 1-

Украин





# НАРОДНОЕ РАДИО

## ЛЮДИ СЛУШАЮТ

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

### Журналы поступают в продажу в МОСКОВСКИЕ КИОСКИ И МАГАЗИНЫ:

- ✓ «Путь к себе», ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 2
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2007 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №5-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-12 за 2007 г.; №1-4 за 2008 г.  
и «60 лет – не возраст» за 2001-2007 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-6, 8-12 за 2007 г.; №1-4 за 2008 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**  
Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959

ДИЦИИ

7. D  
8. B  
9. B

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
РЕСПОНДЕНТОВ



Федеральная служба почтовой связи РФ

# АБОНЕМЕНТ

на   
журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

пв	место	ли-тер
----	-------	--------

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на   
журнал (индекс издания)

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	— руб — коп	Количество комплек-тов	
	пере-адресовки	— руб — коп		

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

**В следующем номере:**

КОВАРНАЯ ЯЗВА  
СПАСЕНИЕ ОТ ВАРИКОЗА  
ДЕТИ И КРИЗИСЫ  
СОРНЯКИ-КОСМЕТОЛОГИ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

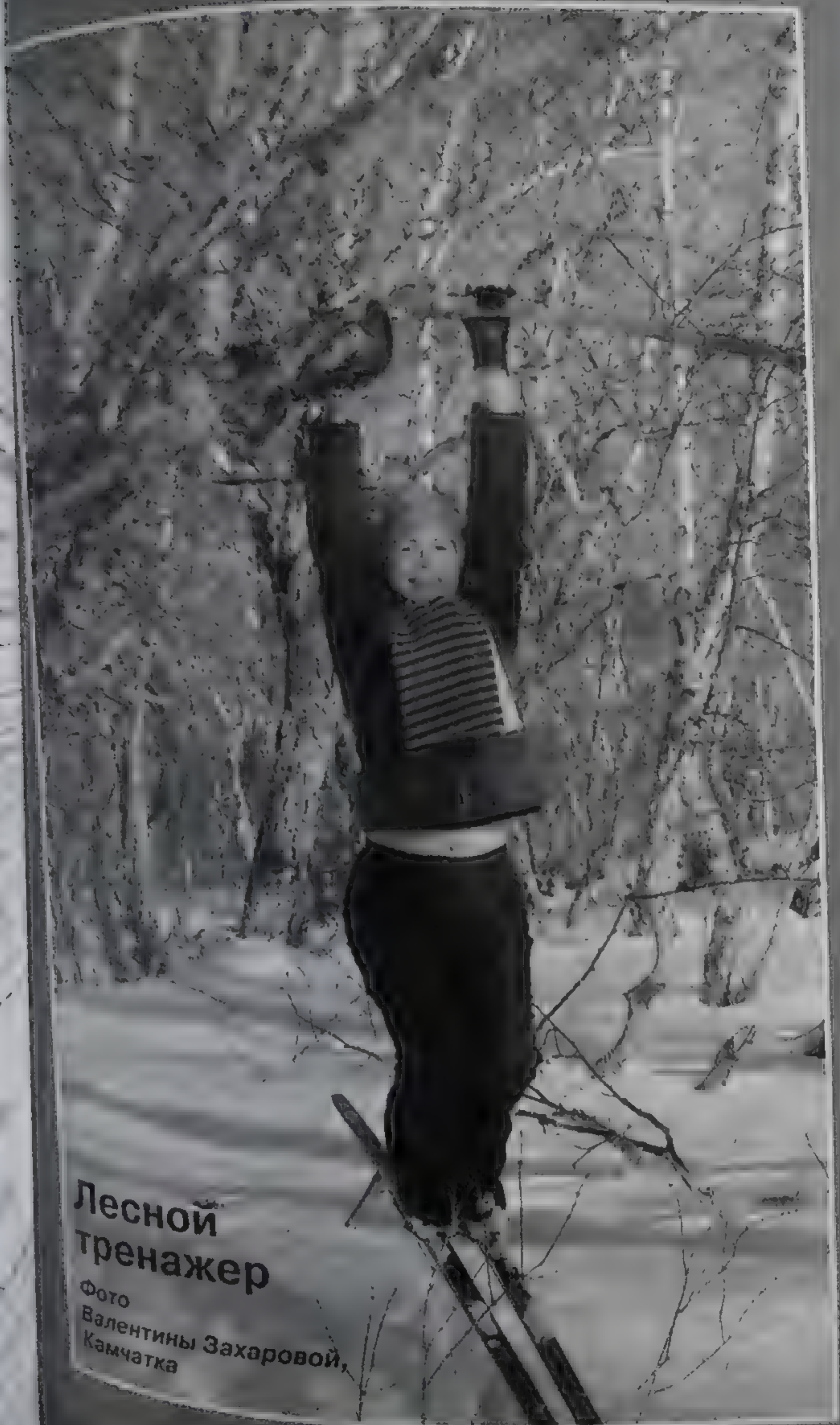
Подписано к печати 07.03.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 91 000 экз. Заказ № 5752

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)







**Лесной  
тренажер**

Фото  
Валентины Захаровой,  
Камчатка



# БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

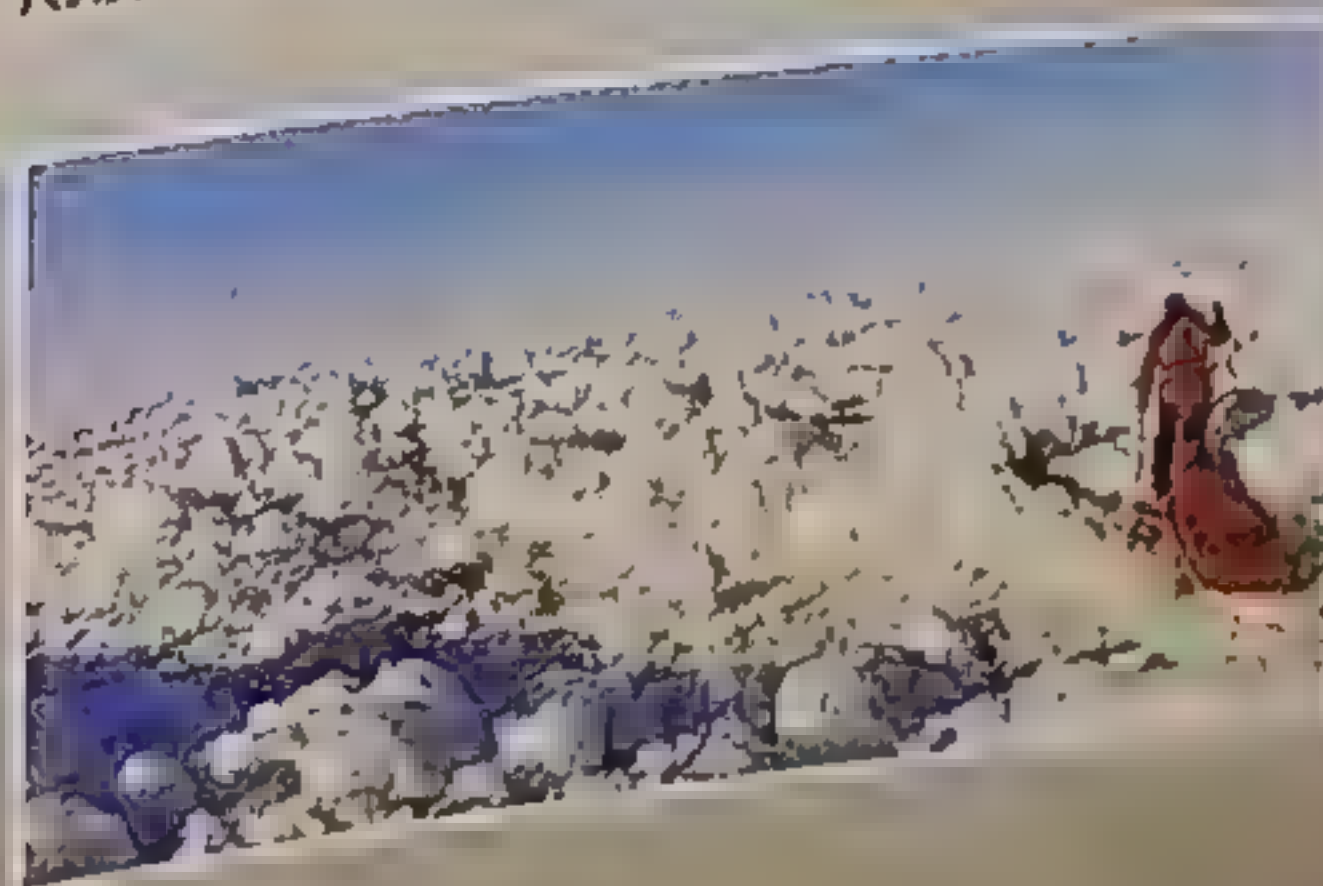
У каждой эпохи свои гении и филантропы.  
Одни ведут человечество вперед, другие  
помогают ему преодолевать  
этот путь



Имя **Дмитрия Игоревича Шпаро** дважды занесено в Книгу рекордов Гиннесса. В 1979 году он во главе экспедиции впервые в истории достиг на лыжах Северного полюса, а в 1998 году вместе с сыном Матвеем впервые в истории пересек на лыжах Берингов пролив, разделяющий Азию и Америку.



Клуб "Приключение", которым руководит Дмитрий Шпаро, с 1991 года занимается спортивной реабилитацией инвалидов. Спортсмены с ограниченными физическими возможностями участвовали в марафонах на колясках (от 1400 до 11000 км), в лыжной экспедиции через Гренландию, совершили восхождение на вершины Казбек (5047 м), Килиманджаро (5875 м), на приполярный пик Мак-Кинли (6194 м).





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№6  
2008

10 страниц  
Психология  
Детство

СКОЛЬКО ВОДЫ ПИТЬ?

Отпуске настройте  
свои биочасы

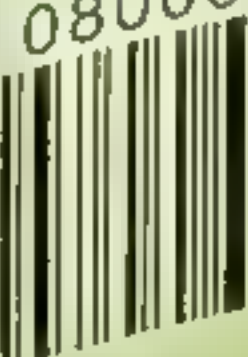
Какой у вас  
темперамент?

В моде —  
скандинавская  
ходьба

ISSN 1682-4237



08006



9 771682 423005





## Операция «Чистые руки»

Фото Юрия Стрельца

**Б  
ЗД**

Ежемес  
№ 6 (180  
Основа  
Выходи

Издате  
«Шенк

Журнал  
Стивом

Директо  
Борис

Главный  
Вера Ш

Редакци  
Виктор  
Борис Б  
Нина Са  
Татьяна  
Галина

**Дмитри**

Обозрев  
Татьяна  
Валенти

Редактор  
Татьяна  
Алексан

Художес  
редактор  
Нина Су

Верстка  
Галины

Рисунки  
Адольфа

Фото на  
Геннадия

Отдел ра  
Татьяна  
Сыромят

Адрес ре  
Москва 1  
Сушевски  
строение  
Телефон/  
(495) 710

Электрон  
budzdrov

© «Будь э



Ежемесячный журнал  
№ 6 (180), июнь, 2008 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Галина Шаталова

**Дмитрий Сумароков**

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Художественный  
редактор  
Нина Суровцова

Верстка  
Галины Немтиновой

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сущевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2008 г.

<b>Борис Бочаров</b> Побеждают реалисты .....	2
<b>Жорес Медведев</b> Сколько воды пить? .....	6
<b>Наталья Полосина</b> Настройте свои биочасы .....	12
<b>Борис Бочаров</b> Какой у вас темперамент? .....	16
<b>Дмитрий Макунин</b> История забытой болезни .....	24
<b>Борис Васильев</b> Что такое скандинавская ходьба? .....	28
<b>Иван Кулагин</b> Лекарство из березовой рощи .....	32
Консилиум «БЗ!» .....	37
Поможем друг другу .....	38
Консультация специалиста .....	40
Эхо наших публикаций .....	45
<b>Валентина Ефимова</b> Детский ревматолог – родителям .....	46
Фотоконкурс .....	53
<b>Татьяна Шишова</b> Нуждается ли ребенок в поощрении? .....	54
<b>Татьяна Кравец</b> Доброе слово о старой касторке. ....	61
Без подробностей .....	68
<b>Мария Морозова</b> Энциклопедия шоколада .....	70
<b>Владимир Жуков</b> Не обладать и не принадлежать .....	74
<b>Максим Осипов</b> В родном краю .....	78
Фонд Анжелы Вавиловой .....	87
Коэффициент эрудиции .....	91



# Побеждают реалисты





**Всем известно, как отличить оптимиста от пессимиста.**

**Один утверждает, что стакан наполовину наполнен, а второй – что наполовину пуст. И вывод из этого наблюдения обычно делается такой же простой, как стакан воды: оптимист всегда и во всем выигрывает. На этом строится вся позитивная психология.**

**Но жизнь сложнее, чем умозрительные представления**

«**Все будет хорошо! Все проблемы разрешимы! Будьте оптимистом – и успех вам обеспечен. Оптимизм – это залог успеха, достатка, несокрушимого здоровья**». Эти постулаты позитивного мышления воцарились в американском обществе благодаря объединенным усилиям Голливуда, телевидения, популярной музыки, книг, рассказывающих, как помочь самому себе, воскресных церковных проповедей. Такую же концепцию поддерживали в прошлом веке и лидеры Американской ассоциации психологов, решившие, что пора переключиться с самоанализа на радостное восприятие жизни, учиться располагать к себе окружающих и добиваться поставленных целей. Так утвердилась позитивная психология, провозгласившая: долой все негативное, мыслить и чувствовать надо позитивно, никаких отрицательных эмоций, только положительные!

#### **Расплата за безоглядный оптимизм**

Да, конечно, у оптимизма есть свои плюсы, но есть и свои минусы.

Был проведен такой социально-психологический экспери-

мент. Испытуемым предложили ответить на вопросы теста якобы для того, чтобы проверить их знания. Затем участников попросили объяснить, чем вызваны допущенные ими ошибки. Испытуемые разделились на две группы: одни винили себя, свои недостаточные знания и способности, другие называли причинами неудач внешние обстоятельства и не связывали свои промахи с недостатком знаний или способностей. Естественно, первые переживали из-за собственного несовершенства – их условно отнесли к пессимистам, а вторые гораздо легче перенесли свое поражение – они попали в группу оптимистов.

Казалось бы, вот оно, красноречивое подтверждение тезиса о том, что оптимистам живется легче, чем пессимистам. Но американские психологи внесли в этот тезис существенную поправку: люди, некритично относящиеся к себе, готовые винить в своих поражениях лишь внешние обстоятельства, могут жестоко поплатиться за это. Их самоуспокоенность скрывает от них реальный масштаб проблем и мешает принимать необходимые решения.



Односторонний взгляд на мир и на себя не дает реальной картины происходящего. Исповедуя безоглядный оптимизм, человек волей-неволей живет одним сегодняшним днем, не задумываясь о последствиях своих и чужих поступков. Оказывается, каждому человеку нужна и доля пессимизма, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи.

### Защитный пессимизм

С пессимистами тоже не все так однозначно. Принято считать, что в каждом деле надо настраиваться исключительно на успех и не допускать возможности неудачи. Но для некоторых людей беспокойство по поводу возможного промаха служит мощным мотивирующим стимулом. Собственный негативный прогноз заставляет их тщательнее готовиться к предстоящим испытаниям. Психологи называют такую реакцию «защитным пессимизмом».

Защитный пессимизм оказывается по результатам ничуть не хуже стратегического оптимизма, заставляющего человека тщательно избегать мыслей о плохом. А в некотором отношении пессимистический настрой приносит в итоге даже больше пользы. Размышления о помехах позволяют полнее охватить предмет, увидеть все его стороны и таким образом будят воображение. Предположим, человек 4 век готовится к ответственному

публичному выступлению. Он должен представить себе, что будет делать, если не сможет воспользоваться конспектом или если вдруг откажет микрофон. В результате он оказывается более подготовленным к выступлению, более собранным и уверенным.

Мобилизация на преодоление возможных трудностей нередко дает лучший результат, чем самоуспокоение и оптимистическое благодушие.

### Соотношение оптимизма и пессимизма

В жизни немало стрессов, причин и поводов для огорчений, расстройств, переживаний и даже страданий. Если поставить перед собой задачу оградить себя от неприятных переживаний, то придется отстраниться даже от близких людей, от их проблем и неприятностей. Это путь к нравственной глухоте, эгоизму и одиночеству. Причем, оставаясь наедине со своей совестью, вряд ли удастся обмануть себя мнимым душевным благополучием.

Довольно распространено мнение, что пессимистический взгляд на вещи должен неблагоприятно сказываться на здоровье и что улыбаться поэтому полезнее, чем хмуриться. Но и это не всегда верно. Добровольцам, выбранным случайным образом, предложили вспомнить самые трагические события своей жизни, поразмыслить над ними



несколько дней, а затем описать их со всеми подробностями в виде небольшого эссе. Удивительно было не то, что тягостные воспоминания не отразились отрицательно на показателях здоровья испытуемых, а то, что все они после этого почувствовали себя лучше, и это ощущение продержалось у них около четырех месяцев после завершения эксперимента.

Соотношение оптимизма и пессимизма в реальной жизни неплохо выразил немецкий врач и гуманист, Нобелевский лауреат Альберт Швейцер: «Надейся на лучшее, но готовься к худшему». Пожалуй, это может стать лозунгом для тех, кто не хочет погрязнуть в болоте пессимизма, но и не отстраняется от реальной жизни с ее проблемами и трудностями. То есть для реалистов.

### Научитесь округлять!

Многие полагают, что реализм – нечто среднее между оптимизмом и пессимизмом. По мнению современных психологов, это не так. Реалисты – это элита пессимистов, их руководящая и направляющая сила. Если оптимисты часто не видят реальных преград на пути к цели, а пессимисты видят не только реальные, но и мнимые преграды, то реалисты способны точно оценить препятствия и сопоставить с ними свои возможности.

Альберт Эйнштейн когда-то привел несколько парадоксальное сравнение математики с

жизнью: «Искусство математики, как и вообще искусство жизни заключается в умении округлять». Что же это такое – умение округлять? Это способность не упустить суть и не погрязнуть в мелочах.

Разумное самоограничение – вот главная сила реалистов. Принимая решения, они, с одной стороны, избавлены от оптимистической беспечности, а с другой – от излишнего погружения в глубину вещей, при котором количество предположительных исходов начинает превышать число клеток головного мозга.

Казалось бы, каждый становится с возрастом реалистом: достаточно пожил на свете, распрощался с розовыми очками, но и киснуть в пессимизме по всякому поводу не собирается. Одним словом, золотая середина, жизненный стержень, реалист. Но тут важен не только жизненный опыт. Позиция реалиста достигается либо за счет врожденной способности (что дано немногим), либо за счет кропотливого развития этой способности. А развивает ее чтение хороших, умных книг, умение слушать и наблюдать, размышление над увиденным и прочитанным.

В конечном счете при любой жизненной позиции важно научиться сочетать свой настрой с реальностью окружающей жизни – то есть овладеть «умением округлять», как говорил Эйнштейн. ■



# СКОЛЬКО ВОДЫ ПИТЬ?



6

Фото: Геннадия Михеева

В прошлом номере речь шла об источниках питьевой воды на нашей планете, о ее качестве и разнообразных гипотезах, связанных с ее потреблением. Продолжая этот разговор, выдающийся биолог и химик Жорес Александрович Медведев с научных позиций анализирует потребность человеческого организма в воде

Окончание. Начало в «Будь здоров!» №5



**В** виде жидкости вода существует в организме лишь в крови, лимфе и в секретах желез – слезных, слюнных, пищеварительных. В состав клеток и тканей вода входит в другом виде – как коллоид, а иногда и кристаллоид. Внеклеточные образования, такие как коллагеновые волокна хрящей и сосудов, белки глаз и нервных волокон, содержат воду в кристаллоидной форме.

Одни из первых гипотез старения пытались объяснить этот процесс гистерезисом – медленной потерей воды биологическими коллоидами. Ткани действительно теряют воду с возрастом. В расчете на обезжиренную массу тела доля воды у грудных детей составляет 80,6%, у взрослых – в среднем 75,9% и у пожилых – около 70%.

### **Больше воды – больше жизни?**

В 1990 году Министерство сельского хозяйства и Министерство здравоохранения США выпустили документ, который назывался «Диетические принципы для американцев». Одним из изложенных в нем принципов оказалась рекомендация пить значительно больше воды, чем было принято до тех пор. Незамедлительно началась популяризация этих рекомендаций в прессе.

Говорилось, что надо пить как можно больше воды для «очищения» и «гидратации» организма.

Причем привычные жидкости – суп, молоко, йогурт, чай, кофе – в расчет не брались, поскольку «водой» их авторы новой теории не признавали. Потребление воды рекомендовалось увеличить в два раза (с двух литров в сутки до четырех), причем независимо от жажды.

В геронтологической научной литературе эти рекомендации вскоре были подвергнуты критике. Организм пожилого человека не может выделять много воды в связи с возрастными изменениями в почках. Поэтому при избыточном потреблении вода в организме задерживается. При избыточной гидратации у старых людей может возникнуть гипонатриемия (снижение в крови концентрации ионов натрия) или интоксикация водой из-за разведения крови.

Тем не менее инициативу США поддержали в Европе. В Лондоне, по данным потребительских обществ, почти 40% населения следует в настоящее время рекомендациям удвоенного потребления воды. Энтузиасты уверены, что они продлевают этим свою молодость. В рекламных листовках супермаркетов можно встретить такие призывы и обещания: «Испытайте на себе волшебную силу воды! Не ждите, когда появится жажда! Жажда – это признак дегидратации, до которой не следует доводить организм. Вода очистит организм от шлаков и вернет вашей коже бархатистый и сияющий цвет».



В прошлом подобные фразы встречались только в рекламах косметических товаров, сейчас их можно увидеть на бутылках с водой. Там же можно познакомиться и с «физиологическими» аргументами в пользу усиленного потребления воды: «вымывает токсины, оздоравливает печень, почки и кожу и ускоряет пищеварение...»

Вода, конечно, нужна и для почек, и для печени, и для пищеварения, но не обязательно в столь больших объемах. Обычный рацион, обеспечивающий человека 2500-2700 ккал и достаточным количеством белков, в прошлом включал два литра жидкости, а в Европе еще и бокал вина или кружку пива. (По вину лидировала Франция, по пиву – Германия.) И этого было вполне достаточно.

### Физиология водного обмена

Существует определенный оптимальный водный баланс, наиболее благоприятный для физиологических функций.

Природа не наделила наземных животных особой способностью резервировать воду. Но резерв воды все же существует – в форме жиров, которые при окислении распадаются до  $H_2O$  и  $CO_2$  с выделением энергии. Метаболическая вода может поддерживать водный обмен некоторых обитателей пустыни в течение нескольких дней. Двугорбые верблюды, например,

способны в караванных переходах обходиться без воды около недели. Однако, достигнув источника в оазисе, они в течение десяти минут выпивают 70-80 литров воды. Верблюды не потеют при жаре, так как температура их тела может подниматься до  $45^\circ C$  без угрозы для жизни. Ночью она опускается ниже нормальной, чтобы избежать расхода жиров на энергию. Мигрирующие животные пустынь и степей могут поддержать свой водный баланс за счет потребления листьев и плодов растений. Человек в этих целях использует арбузы и дыни.

В условиях умеренного климата и современного образа жизни, когда люди не обременены большими физическими нагрузками, они теряют воду в основном в результате деятельности легких и почек. Немного воды испаряется с кожи и выводится через кишечник. Женщины в среднем теряют в сутки около двух литров воды, мужчины – около двух с половиной. Потеря воды через легкие – это величина постоянная. Она составляет около литра в сутки.

У животных и у человека общий объем потребления воды регулируется сложными системами нейрогуморального контроля и особыми осмотическими рецепторами, расположенными в гипоталамусе, в печени, в сосудах мозга и в других органах. Повышение осмотического давления (оно зависит от концент-



раций всех солей в крови: чем солей больше – тем выше осмотическое давление) приводит к появлению жажды, которая нарастает по мере повышения концентрации ионов в крови. Другие регуляторные механизмы отключают секрецию слюны. Высыхание ротовой полости – это ясный сигнал, что организм нуждается в жидкости. Жажда уменьшается даже после глотка воды (таков условный рефлекс) и быстро исчезает, если выпито необходимое количество воды. Это происходит задолго до того, как вода всосется в кровь (тоже рефлекс и приспособление). Животные в природе часто пьют холодную воду природных водоемов. Она всасывается в кровь только после того, как температура воды в желудке и в кишечнике сравняется с температурой крови. На это требуется минут пять-десять. Рефлекс на объем защищает организм от избыточной воды, так как лишняя вода приносит вред. Если осмотическое давление в крови падает ниже нормы, включаются мочегонные механизмы. Выделение воды почками – это активный процесс, при котором происходит реабсорбция (обратное всасывание) ионов и необходимых организму органических веществ, аминокислот, глюкозы, пептидов, гормонов и других. Лишняя вода – это дополнительная работа для почек. Животные и в природе, и лабораторных условиях не пьют боль-

ше, чем диктуют их физиологические потребности.

Периодичность выделения воды с мочой зависит прежде всего от объема мочевого пузыря. У человека он варьируется от 300 до 600 мл. Стенки мочевого пузыря эластичны и могут растягиваться. С возрастом гормональные механизмы регуляции водного обмена слабеют, слабеет и чувство жажды, но рефлекс высыхания ротовой полости все-таки сохраняется до глубокой старости. Если человек потребляет воду независимо от жажды и условных рефлексов, то эти важные системы, не получая регулярных стимулов и тренировки, начинают атрофироваться раньше времени. Это элементарный закон физиологии.

Лишняя вода создает проблемы для почек. За одну минуту в клубочках почек человека образуется в среднем 125 мл фильтрата плазмы крови. Но в мочу из этого фильтрата выделяется лишь 1 мл. Остальная вода реабсорбируется и возвращается в кровоток. Реабсорбируются и все другие полезные компоненты фильтрата. А вредные (аммиак, мочевины, мочевая кислота, нитраты и другие токсичные вещества), напротив, концентрируются в моче. Способность почек концентрировать мочу регулируется нейрогуморальными факторами. Лишняя вода, поглощенная независимо от жажды, при-



водит к увеличению выделения воды в почечных канальцах. Вода уже не растворяет вредные вещества, а сама выделяется как вредное вещество. Это происходит в результате срабатывания особых защитных механизмов с участием гормональной системы. Организм в этом случае будет очищаться не от токсинов, а от излишней воды, оказывающей токсическое действие. В результате моча окажется более разбавленной, и полной реабсорбции (обратного всасывания) полезных компонентов фильтрата крови не будет.

Излишняя вода повышает и кровяное давление. Если почки не справляются с удалением избыточной воды, то наступает состояние, опасное для жизни.

### Тенденции индустрии

Десять лет назад в экономически развитых странах началась кампания против сладких безалкогольных напитков типа кока-колы и содовой. Это было результатом борьбы с ожирением, с лишними калориями. Мощные «питейные» корпорации, производящие прохладительные напитки, стали терять доходы. Они переключились на минеральную воду, а затем начали выпускать очищенную водопроводную воду в бутылках. К 2004 году бутылочная водопроводная вода продавалась во всех странах Европы, в том числе в России. Но вода стоит дешево. 10 Чтобы сохранить оборот и при-

были на прежнем уровне, нужно было продавать очень много воды. Франция, утратившая лидерство по производству вина, стала лидером по производству бутылочной воды: 150 литров в год на каждого жителя. Россия импортирует треть потребляемой бутылочной воды и лицензирует западные компании на производство бутылочной воды на своей территории.

«Аква минерале» и «Бонаква» производятся сейчас корпорациями «Кока-кола» и «Пепси-кола» в Индии и в Китае на базе сильно загрязненных местных источников. Отзывы бутылок, содержащих пестициды, — нередкое явление.

По данным ООН, по общему качеству и чистоте национальной воды Российская Федерация находится на седьмом месте в мире, уступая лишь Финляндии, Канаде, Новой Зеландии, Великобритании, Японии и Норвегии. США — на 12-м месте. Из крупных стран на последнем месте в мире по качеству воды находится Индия.

### Геронтологический аспект

К 2000 году группы геронтологов из разных стран смогли обобщить данные десятилетних экспериментов и наблюдений, в которых участвовали 48 тысяч пожилых мужчин, потребляющих дополнительно 8 стаканов воды в день. Как выяснилось, высокое потребление воды кор-



релировало с некоторым уменьшением риска рака мочевого пузыря. Это объясняется тем, что канцерогены, которые присутствуют в современной пище и в питьевой воде, действуют слабее при их низкой концентрации в моче. В свою очередь, усиленное потребление воды вело к учащению такой возрастной патологии мочевого пузыря, как недержание мочи, а также к потере сна из-за необходимости частых опорожнений мочевого пузыря. Риск рака уменьшался на сотые доли процента, случаи недержания мочи возрастали на 10-15%, нарушений сна стало больше почти на 100%. Увеличение объема потребляемой воды также уменьшало эффективность лекарств.

Предостережением к увеличению потребления жидкости являются и общие наблюдения геронтологов. Известно, например, что кровоснабжение почек с возрастом снижается, к 75 годам – почти на 50%. Уменьшается общее число почечных клубочков, в канальцах которых происходит ультрафильтрация сыворотки крови. Кроме того, у мужчин часто уменьшается объем мочевого пузыря из-за разрастания ткани предстательной железы. Поэтому старые люди обладают сниженной способностью к эффективному выделению воды. Если при этом у них имеются заболевания печени, почек, сердца, то излишняя во-

да становится для них опасной. Из-за уменьшения объема легких снижается выделение воды при дыхании.

При старении уменьшается и общее число потовых желез (примерно с 2 млн у молодых до 1 млн у старых). Все эти изменения свидетельствуют о том, что лишняя вода может усугублять проблемы со здоровьем.

По поводу нормы потребления воды (имеется в виду общее количество получаемой жидкости) для пожилых существует рекомендация Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая ориентируется не на Европу или США, а на все страны мира. В отчете по итогам конференции 2002 года, рассматривавшей потребности пожилых и старых людей в питании, ВОЗ рекомендует определять потребности в воде на основе веса тела. Взрослому здоровому человеку требуется, по заключению ВОЗ, 30 мл жидкости на каждый килограмм веса в сутки. Для старых людей, у которых в бедных странах вес может быть сниженным, эксперты ВОЗ предлагают другую формулу: по 100 мл – на первые 10 кг веса, по 50 мл – для следующих 10 кг и по 15 мл – для остального веса. Для меня лично это составляет 2,4 л жидкости при любой формуле расчета. Что меня вполне устраивает, поскольку полностью удовлетворяет мои потребности в питьевой воде. ■



Наталья Полосина, врач

# Настройте свои биочасы



Во время отпуска мы напоминаем перелетных птиц — стремимся в теплые края. В Таиланде, Египте, Индии отдыхающих ждут приятная курортная атмосфера, целебная морская вода, солнце, обилие фруктов и в придачу... десинхроноз. Это заболевание? Нет, говорят врачи, но это фактор риска, который может спровоцировать обострение старых болезней и появление новых

В разное время суток системы нашего организма работают с разной интенсивностью — их ритмы заложены природой, обусловлены эволюцией. Если же временные условия внезапно меняются, биоритмы, которым подчинялся организм (а их на сегодняшний день обнаружено более трехсот), сбиваются. Это и есть десинхроноз — рассогласование биологических ритмов организма с физическими и социальными датчиками времени. Всем системам приходится перестраиваться, а это не всегда легко.

Перелеты с севера на юг и обратно, как правило, вредного воздействия на организм не оказывают. А вот после дальних (более трех часов) перелетов с запада на восток и с востока на запад суточные ритмы организма



сбиваются. Требуется немалое время, чтобы он приспособился к новым условиям. Десинхроноз может продолжаться от нескольких суток до двух недель, а иногда и дольше. Причем при перемещении на восток адаптация проходит более тяжело – такова общая тенденция. Но замечено, что ярко выраженные «жаворонки» плохо адаптируются к перелетам на запад.

Что же происходит при резкой смене часового пояса? Прежде всего, нарушается работа вегетативной нервной системы – именно она отвечает за постоянство внутренней среды организма и адаптацию его к новым внешним условиям.

Ведущий ритм у человека – суточный, или циркадный: это ритм сна и бодрствования. Он нарушается первым (правда, и восстанавливается быстрее других). Поэтому, куда бы мы ни отправились, мы прежде всего жалеемся на расстройство сна.

Когда человек летит с востока на запад, его «физиологические часы» опережают местное время. На новом месте он чувствует себя не в своей тарелке из-за пониженного давления, учащенного пульса, повышенной температуры тела. Усталость наступает уже в середине дня, аппетит днем пропадает, зато ночью просыпается и не дает заснуть.

При перелете с запада на восток «физиологические часы» путешественника отстают от местного времени. Его самочувствие ухудшается: растет нижнее давление, пульс становится более редким, температура тела понижается, долгожданный сон никак не приходит.

Второй важный момент, который мучает туристов, – нарушение эвакуаторной функции кишечника. Обычно это выражается в запорах, реже – в диарее. Объясняются подобные неприятности не столько стрессом после перелета и переходом на незнакомую пищу (хотя это и не исключается), сколько ухудшением ферментативной активности и

**Вегетативная нервная система** хорошо укрепляется физическими тренировками. Если вы еще не оценили пользу упражнений, возьмитесь за них перед отпуском. *Делайте зарядку, ходите пешком, забудьте про лифт.*

### **Вы летите на восток**

*За 3-5 дней до полета старайтесь вставать не позднее 7 часов, а ложиться спать не позднее 22 часов.*

*Чтобы избежать проблем*

*с кишечником, придерживайтесь оптимальных часов приема пищи:*

*завтрак – в 7-7.30 утра; обед – в 11-12 часов; ужин – не позднее 18 часов.*

*Важные дела перенесите на первую половину дня. Наиболее удобный рейс – в вечерние часы.*

*Чтобы легче уснуть в самолете, можно принять успокаивающую настойку пустырника или 2-3 таблетки валерианы.*



**Вы летите на запад**

За 3-5 дней

до полета сдвинуть  
подъем

на 9-10 часов утра.

Отложить важные  
дела на вторую  
половину дня.Ужин должен быть  
поздним.Вылет на запад  
лучше планировать  
на первую половину  
дня, в самолете  
спать не стоит.Для укрепления  
иммунитета можно  
заранее попить  
настойку эхинацеи  
(«Иммунал»),  
поливитамины  
(например,  
«Аэровит»,  
разработанный  
специально  
для ускорения  
адаптации  
организма  
к сложным  
условиям).

выделительной функции желудочно-кишечного тракта в те часы, когда организм привык отдыхать. То есть винить следует все тот же десинхроноз.

Довольно часто при смене часового пояса на человека внезапно нападает «простуда». Погода отличная, тепло, солнышко светит – а в горле першит, глотать больно. Почему? Дело в том, что удар пришелся по нервной системе, а значит, и по иммунитету. В результате обострилось старое заболевание – хронический тонзиллит.

Признаки десинхроноза могут быть сглажены, но, к сожалению, подвержены ему все, а особенно дети, у которых нервная система еще не окрепла, и пожилые люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Так что же делать? Отказаться от путешествий? Лишить себя и детей отдыха у моря? Совсем не обязательно. Можно подготовиться к десинхронозу и обеспечить максимально приятный отдых без последствий для здоровья.

Десинхроноз, возникающий при длительных перелетах, – проблема не новая. Это явление давно учитывается при проведении международных совещаний, симпозиумов, спортивных соревнований. Кстати, особенно трудно приходится спортсменам, которые должны быстро включаться в процесс тренировки. Поэтому в большом спорте разработаны рекомендации, помогающие преодолеть десинхроноз.

Спортивные врачи советуют за несколько дней до полета постепенно сдвигать ритм «сон – бодрствование» на 2-3 часа, но не более (в какую сторону перестраиваться, зависит от того, куда вы летите).

Для спортсменов разработаны рекомендации по питанию, улучшающие адаптивные возможности организма.

Перед перелетом на запад желательно отдавать предпочтение белковой пище (мясу).



молочным продуктам, орехам, бобовым), а углеводы (макароны, мед, хлеб) сократить до минимума. Во время полета следует отказаться от напитков, содержащих кофеин (кофе, чая, колы). Прибыв на место, поужинать не позже чем за 1-1,5 часа до сна, отдавая предпочтение углеводам. На вторые-третьи сутки после прибытия (пик десинхроноза) особенно полезна белковая пища.

Перед полетом на восток желательно выпить чай с медом – легкоусвояемым углеводом. Булочки с вареньем в этом случае тоже не вредны. Прибыв на место, переключиться на белковую пищу и в течение нескольких дней преодолевать десинхроноз с помощью мяса, орехов, молочных продуктов.

Придерживаясь этих нехитрых правил, можно избежать трудностей, вызванных десинхронозом, и на весь год сохранить самые приятные воспоминания об отпуске. ■

*Склонным к полноте людям можно дать такой совет: во время путешествия не ешьте в те часы, когда у вас дома наступает ночь.*





# Какой у вас темперамент?

То, что люди по-разному реагируют на раздражение, было известно, наверное, еще в каменном веке. Один человек чаще бывает вспыльчив, другой – невозмутим, третий – благодушен, четвертый – растерян. Еще в Древней Греции было замечено: по интенсивности и степени инертности психических реакций люди разделяются на четыре основных типа, которые стали называть типами темперамента



## ОСНОВОПОЛОЖНИК – ГИППОКРАТ

Первое обоснование разных реакций на раздражение дал 2500 лет назад знаменитый древнегреческий врач Гиппократ. Наблюдая за своими пациентами, он выявил закономерности их поведения в критических ситуациях – это наверняка хорошо помогало ему в лечении. В V-IV веках до н.э.



когда жил Гиппократ, наука о психике только зарождалась, и в наше время его обоснования кажутся весьма наивными. Но вклад этого врача в изучение человека огромен. Достаточно сказать, что классификация темпераментов, введенная им, сохранилась до наших дней, включая термины, хотя они и утратили свой буквальный смысл.

Гиппократу принадлежит учение о жидких средах («соках») организма, к которым он относил кровь, желчь (черную и желтую) и слизь. Связывая поведение человека с преобладанием в его организме того или иного «сока», он выделил четыре разновидности людей:

САНГВИНИК («сангвис» – кровь)  
ХОЛЕРИК («холе» – желтая желчь)  
МЕЛАНХОЛИК («мелайна холе» – черная желчь)  
ФЛЕГМАТИК («флегма» – слизь)

Как видим, в основе классификации Гиппократа был гуморальный (от лат. humor – жидкость) подход, который позже был отвергнут. А в качестве основных компонентов поведения рассматривались общая активность человека, двигательные проявления (моторика), эмоциональность, которые по-прежнему считаются основными проявлениями разных типов темперамента. Теория Гиппократа получила развитие в XVIII веке в трудах немецкого философа Иммануила Канта.

## НАУКА О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Сейчас под темпераментом (от лат. temperamentum – надлежащее соотношение частей) принято понимать характеристику человека с точки зрения особенностей его психической деятельности – темпа, ритма, интенсивности психических реакций и состояний.

Основоположником современной теории о темпераменте стал на рубеже XIX-XX веков знаменитый русский физиолог И.П.Павлов, создатель учения о высшей нервной деятельности человека. С помощью разработанного им метода условных рефлексов Павлов установил, что в основе психической деятельности человека лежат процессы, происходящие в коре головного мозга.

Характеристика четырех типов темперамента, согласно Павлову, строится на основе сочетания трех составных частей (компонентов) нервной системы:

♦ **Сила:** высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде, быстрое восстановление, отсутствие реакции на слабые раздражители. Определяется работоспособностью нервных клеток данного индивидуума.

♦ **Уравновешенность:** способность сохранять спокойствие в возбуждающей обстановке и легко подавлять неадекватные желания. Определяется сбалансированностью процессов воз-



буждения и торможения в головном мозге.

♦ Подвижность: быстрая реакция на изменение ситуации. Быстрота возникновения возбуждения и торможения и быстрота возвращения к прежнему состоянию.

С этих позиций Павлов дал новое обоснование четырем видам темперамента, открытых Гиппократом:

САНГВИНИК – сильный, уравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности;

ХОЛЕРИК – сильный, неуравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности;

ФЛЕГМАТИК – сильный, уравновешенный, инертный тип высшей нервной деятельности;

МЕЛАНХОЛИК – слабый, неуравновешенный, инертный тип высшей нервной деятельности.

Одно время считалось, что меланхолик и частично флегматик уступают двум другим типам темперамента по своим возможностям. Но сейчас большинство психологов придерживаются мнения, что нет «плохих» темпераментов, у каждого – свои уязвимые места и свои преимущества. Если проанализировать склад психики крупнейших писателей, то окажется, что он у всех разный: А.И.Герцен – типичный сангвиник, И.А.Крылов – флегматик, А.С.Пушкин – холерик, а Н.В.Гоголь – меланхолик. При-

мерно в одно время прославили себя на военном поприще выдающиеся русские полководцы – холерик А.В.Суворов и флегматик М.И.Кутузов. Классические темпераменты олицетворил А.Дюма в своих литературных героях: д'Артаньян – холерик, Портос – флегматик, Атос – сангвиник, Арамис – меланхолик.

При этом надо признать, что в жизни редко встречаются чистые холерики, сангвиники, флегматики или меланхолики. Большинство людей можно отнести к смешанному типу с преобладанием одного из них – например, холеро-сангвиник, сангвино-флегматик или флегмато-меланхолик.

### ТРИ ИСТОЧНИКА СВЕДЕНИЙ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Описание всех четырех типов темперамента можно найти в разных источниках. Например, в «Салернском кодексе здоровья» – медицинском труде, составленном Арнольдом из Виллановы в 1480 году и неоднократно переиздававшемся вплоть до наших дней. Еще один интересный источник – записки Антона Павловича Чехова, у которого медицинское образование и врачебный опыт сочетались с отменным чувством юмора и наблюдательностью. Третий, наиболее серьезный и ответственный источник, – современная научная медицина. Каждый из этих источников дает пищу для размышления, и все они прекрасно дополняют друг друга.



## САНГВИНИК

*«Постоянен в своем непостоянстве. Все впечатления действуют на него легко и быстро. Отсюда происходит его легкомыслие. Или вообще никогда ничего не читает, или все читает запоем. Только тем и занимается, что любит. Женится нечаянно. Вечно воюет с тещей. Женщина-сангвиник – самая сносная женщина, если она не глупа».*

А.П.Чехов

### Современное определение

Тип нервной деятельности подвижный, уравновешенный; люди энергичные, эмоциональные, с разнообразной и богатой мимикой, громким голосом, быстрым темпом речи.

Хорошо владеют собой, работоспособные, уверенные в своих силах, впечатлительные, общительные, легко вступают в контакты. Как правило, они легко и быстро приспосабливаются к новой обстановке, стремятся к частой смене впечатлений, легко и быстро отзываются на события, оптимистичные, умеют увлекать других, поддерживают хорошую атмосферу в коллективе, любят шутку, остроумны.

Эмоции, преимущественно положительные, быстро возникают и быстро сменяются (угасают). Они сравнительно легко и быстро переживают неудачи. В трудных ситуациях становятся более собранными и целеустремленными, не теряя при этом чувства юмора. Склонны к решению тактических задач. В детстве часто бывают вожаками среди сверстников.

При этом им не хватает сосредоточенности и целеустремленности, они не доводят начатое до конца, если работа кажется им неинтересной, но упорны, если увлекутся делом. Вкусы и интересы непостоянны.

*Каждый сангвиник  
всегда весельчак  
и толстяк по натуре,*

*Падкий до всякой  
молвы и внимать  
неустанно готовый,*

*Вакх и Венера –  
улада ему, и еда,  
и веселье;*

*С ними он радости  
полон и речь его  
сладостно льется,*

*Склонностью он  
обладает к наукам  
любым и способен,  
Что б ни случилось,  
но он не легко  
распалется гневом.*

*Влюбчивый, щедрый,  
веселый,  
смеющийся,  
румянолицый,*

*Любящий песни,  
мясистый, поистине  
смелый и добрый.*

Салернский  
кодекс  
здоровья



## ХОЛЕРИК

**Желчь** существует –  
она необузданным  
свойственна людям,

**Всех** и во всем  
превзойти человек  
подобный  
стремится;

**Много** он ест,  
превосходно растет  
и легко  
восприимчив,

**Вечно** взъерошен,  
лукав,  
раздражителен,  
смел и несдержан,

**Строен** и хитрости  
полон, сухой он  
и с ликом  
шафранным.

**Великодушен**  
и щедр, неизменно  
стремится  
к вершинам.

Салернский  
кодекс  
здоровья

«Желчен и лицом желто-сер. Глаза ворочаются в орбитах, как голодные волки. Раздражителен. Глубоко убежден, что зимой «черт знает, как холодно», а летом «черт знает, как жарко». Шуток не понимает. Как мера и прижател – невозможен, как подчиненный – едва ли мыслим, как начальник – невыносим и весьма нежелателен. Женщина-холерик – черт в юбке, крокодил».

А.П.Чехов

## Современное определение

Тип нервной деятельности подвижный неуравновешенный с преобладанием возбуждения; энергичные, стремительные, смелые, уверенные, решительные, инициативные люди.

Азартно берутся за работу, в критический момент могут работать долго и неудержимо, с максимальной концентрацией сил, быстро решают проблемы и преодолевают трудности, схватывают информацию на лету, быстро запоминают, даже не успев осознать, однако вспыльчивы, несдержанны, нетерпеливы, прямолинейны, самоуверенны, плохо владеют собой, не умеют рассчитывать силы и ни в чем не знают меры, не могут делать монотонную, медленную работу. Ожидание или неудачи способны вывести их из себя.

Стараясь как можно скорее получить результат, начинают опережать события, суетиться. Особенно угнетают их необходимость сдерживать свои чувства и чрезмерную активность. Отличаются резкостью, силой движения, их быстрым темпом, порывистостью, излишней эмоциональностью.

Склонны к резким сменам настроения (быстро переходят от радости к печали, от смеха к гневу), непостоянству, подвержены эмоциональным срывам, иногда бывают агрессивны.



«Наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает и дремлет без зазрения совести. Самый удобный для женитьбы человек, на все согласен, не ропщет, покладист. На службе – счастлив. Женщина-флегматик – родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей – ее идеал».

А.П.Чехов

## Современное определение

Тип нервной деятельности инертный уравновешенный; обычно спокойные и невозмутимые, терпеливые, выносливые, целеустремленные, продуктивные, с чувством ответственности.

Способны к длительной напряженной работе, настойчивые и упорные труженики. Их трудно обидеть или вывести из себя, они медлительны, нерешительны, речь спокойна, без эмоций, с невыразительной мимикой. Неохотно переключаются с одного дела на другое и трудно приспособляются к новой обстановке. Преобладает спокойное, ровное настроение, чувства обычно постоянны.

Говорят в основном по делу, не любят пустословия. Предприимчивы, однако предлагают новую идею только после тщательного взвешивания всех «за» и «против». Прежде чем действовать, подумают о возможных помехах, о том, как их преодолеть. При неблагоприятных условиях может развиться пассивный образ жизни, вялость, равнодушие, склонность к выполнению однообразных привычных действий. В зависимости от среды и воспитания из них могут вырасти и большие лентяи, и целеустремленные борцы.

*Флегма лишь  
скудные силы дает,  
ширину,  
малорослость,  
Жир порождает она  
и ленивое крови  
движение,*

*Сну – не занятиям –  
свои посвящает  
флегматик досуги.*

*Лень и сонливость,  
рассудок тупой  
и вялость движений.*

*Всякий флегматик  
сонлив и ленив  
и с обильной  
слюною,*

*Тучен он телом  
и разумом туп,  
белолицый обычно.*

Салернский  
кодекс  
здоровья



## МЕЛАНХОЛИК

Только про черную  
желчь мы еще  
не сказали;

Станных людей  
порождает она,  
молчаливых  
и мрачных.

Бодрствует вечно  
в трудах и не предан  
их разум дремоте;

Тверды в  
намерениях, но лишь  
опасностей ждут  
отовсюду.

Жадны, печальны,  
их зависть грызет,  
своего не упустят,

Робки, не чужд им  
обман, а лицо их  
землистого цвета.

Салернский  
кодекс  
здоровья

«Глаза серо-голубые, готовые прослезиться. Склонен к ипохондрии. С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих близких, что валерьяновые капли ему уже не помогают. Завещание у него давно уже готово. Женщина-меланхолик – невыносимейшее, беспокойнейшее существо. Как жена – доводит до отупения, отчаяния и самоубийства. Тем только и хороша, что от нее избавиться нетрудно».

А.П. Чехов

## Современное определение

Тип нервной деятельности – инертный неуравновешенный, с преобладанием торможения; в большинстве своем неуверенные в себе, нерешительные, обидчивые, любящие одиночество, мнительные.

Им свойственна высокая эмоциональная сенситивность (душевная ранимость), глубина и устойчивость эмоций при слабом внешнем выражении, причем преобладают отрицательные эмоции. Быстро утомляются. Малейшая неприятность способна вывести их из равновесия. С трудом вступают в контакты с незнакомыми людьми. Голос тихий, речь замедленная. Предпочитают подчиняться правилам и авторитетам. Накануне каких-либо перемен в жизни волнуются, нередко понапрасну. Могут успешно работать, но в благоприятных условиях и не на пределе возможностей.

При неблагоприятных условиях у них усиливается эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность. Их довольно трудно расшевелить, зато потом им плохо удается контролировать свои эмоции и поведение. Поэтому они больше других нуждаются в навыках психологической защиты от перегрузок, не только физических, но и интеллектуальных, эмоциональных.



Может быть, самую лучшую иллюстрацию четырех типов темперамента представил замечательный датский художник Херлуф Бидstrup. Рисунок называется «Четыре характера» и включает четыре серии. Сюжет прост: каждая серия начинается с того, что на шляпу человека, сидящего на скамейке, случайно садится прохожий. Шляпа – всмятку, а по последующей за этим реакцией (от грозной вспышки гнева до веселого смеха) можно догадаться, каким типом темперамента обладает ее владелец.

А теперь, дорогие читатели, попытайтесь назвать, каким типам темперамента соответствует реакция людей, изображенных Бидstrupом в каждом ряду, и определить, каким из них природа наделила вас. Лично мне по душе та реакция, которую демонстрирует толстяк в нижнем ряду. В неприятных ситуациях я вспоминаю картинку Бидstrupа, стараюсь поставить себя на место этого неунывающего человека и соответствовать его мировосприятию. Как правило, это мне удается. Чего всем вам желаю. ■



Херлуф Бидstrup. «Четыре характера»



Дмитрий Макунин

# История забытой болезни



Когда-то проказа, как и некоторые другие болезни, считалась очень опасной. Но прошло время, человечество научилось ее побеждать, и сегодня мы почти забыли об этом страшном недуге, унесшем столько жизней. Хочется верить, что в будущем люди так же забудут те болезни, которые сегодня считаются неизлечимыми

Проказа, или лепра, известна человечеству с древнейших времен. Об этом заболевании весьма подробно рассказывают китайские медицинские трактаты и египетские папирусы, написанные за 4000-3500 лет до нашей эры.

В третьей книге Моисеевой «Левит» целая глава посвящена диагностике проказы: «Когда у кого появится на коже... опухоль, или лишай, или пятно, и на коже тела его сделается как бы язва проказы. И если лишай распространяется по коже или опухоль на коже бела, и волос изменился в белый, и на опухоли живое мясо, а на месте нарыва появилась белая опухоль, или пятно белое или красноватое..., то такой человек объявлялся больным проказой. На нем должна быть разодрана одежда, и голова его долж-

на быть не покрыта, и до уст он должен быть закрыт..., и доколе на нем язва, он должен жить отдельно, вне стана жилище его».

Но со всей силой проказа обрушилась на людей в начале второго тысячелетия нашей эры. Страшная болезнь не щадила ни простых крестьян, ни представителей высшей светской и духовной знати. Проказа безраздельно хозяйничала на Мальте, куда была завезена сарацинами еще в предыдущем тысячелетии. Местное население называло ее тогда «болезнью арабов». С Мальты болезнь попала в Алжир, затем – в Тунис. А во времена крестовых походов X-XIII веков на Восток проказа широко распространилась и в Европе.

По утверждению историков, проказой в свое время страдали



король Иерусалимский и английский король Генрих IV, лицо которого было обезображено болезнью: глубокие морщины, распухшие брови и губы, вытянувшиеся ушные раковины, отвислые и беспомощно болтающиеся, как инородное тело. Не избежал проказы и император Священной Римской империи Фридрих I.

Проказу считали тогда неизлечимой и особо «прилипчивой» болезнью, против которой были бессильны все известные средства: не помогали ни особая диета, ни очищение желудка, ни даже считавшийся самым действенным лекарством настой мяса гадюки. Чтобы облегчить страдания несчастных, порой предлагались весьма необычные методы. Так, французские путешественники привезли с одного из островов Океании сведения о чудодейственном средстве, которое заключалось, по их словам, в длительных курсах ванн из крови гигантских черепах и втирании их жира в кожу. Одновременно в течение двух лет рекомендовалось соблюдать строгую диету, питаясь только мясом птицы и рыбой. Узнав об этом, французский король Луи XI, страдавший проказой, спешно направил на поиски гигантских черепах большую военную экспедицию. Однако несчастному Луи не суждено было дождаться ее возвращения: он умер незадолго до окончания экспедиции.

В то время полагали, что проказа передается даже при при-

косновении к больному. Заболевший лепрой человек считался обреченным. Поэтому при появлении первых признаков болезни его публично отпевали в церкви. Прокаженным выдавали особое платье из черной материи, шляпу с белой полосой и колокольчик, звуками которого они обязаны были оповещать окружающих о своем приближении, чтобы здоровые успели сойти с дороги.

Если один из супругов был болен проказой, это считалось законным поводом для развода, а ведь в то время церковные браки не расторгались. Больные проказой не могли ничего зарабатывать или наследовать, поэтому им разрешалось просить милостыню. Прокаженному запрещалось входить в церковь, посещать трактиры, рынки и ярмарки, мыться в проточной воде или пить ее, есть вместе со здоровыми людьми и говорить с ними, стоя спиной к ветру.

Идея изоляции прокаженных от общества возникла еще в VI веке, когда монахи ордена святого Лазаря посвятили себя уходу за больными проказой. Позже появились и особые заведения, где содержались больные проказой, — лепрозории. После крестовых походов, когда болезнь распространилась в Европе, число лепрозориев на континенте достигало 20 тысяч. Чаще всего они размещались на окраине города или за его чертой, чтобы уменьшить контакты прокаженных со здоровыми горожанами.



Лепрозории того времени были большей частью не медицинскими учреждениями, а просто местами, где больные лепрой были предоставлены сами себе. Здесь находили пристанище почти 2 миллиона больных – весьма значительная цифра на фоне демографической ситуации того времени. Они не имели права покидать лепрозорий без специального разрешения. Ужас перед этой страшной болезнью оправдывал в глазах здоровых людей жестокие меры по изоляции прокаженных.

Из-за окончательно утвердившегося мнения, что прокаженные должны навсегда покинуть мир здоровых, люди старались исключить даже малейшую ошибку в страшном диагнозе. Например, те, кто был недоволен решением комиссии экспертов при обследовании, имели право подавать протест на имя Папы Римского. Однако этим правом больные пользовались редко – вероятно, из-за дороговизны переосвидетельствования.

К концу XVII – началу XVIII века страшная болезнь стала терять свою былую силу и наконец покинула Европу. Считалось, что это произошло благодаря изоляции прокаженных и улучшению общей санитарно-гигиенической обстановки. Однако, по мнению ряда современных исследователей, почти полное исчезновение проказы в Европе связано с тем, что ее возбудитель был вытеснен из человеческой популяции го-

раздо более агрессивной бактерией туберкулеза. Согласно теории перекрестного иммунитета, считалось, что поскольку возбудители обеих болезней – проказы и туберкулеза – относятся к одному роду *Micobacteria*, то одно из этих заболеваний предохраняет от заражения другим. Правда, и здесь не все так просто. Исследование останков человека, относящихся к началу нашей эры, показало, что он страдал двумя этими заболеваниями одновременно, причем в могилу его свел гораздо более агрессивный туберкулез. Этим, как считают некоторые ученые, и объясняется прерывание эпидемиологической цепочки проказы: заболевшие ею люди просто не успевали передать ее возбудителя членам своей семьи, поскольку умирали от туберкулеза.

В 1874 году норвежский исследователь доктор Ганзен открыл завесу над таинственной болезнью. Он впервые обнаружил возбудителя лепры, названного в его честь палочками Ганзена. К тому времени покинувшая Европу проказа переместилась в страны Африки, Азии и Южной Америки, где и сегодня отмечаются случаи этого заболевания. Всего же больных проказой в мире насчитывается сейчас, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 5 миллионов человек. Основная доля прокаженных регистрируется в Индии, Бразилии, Нигерии, Вьетнаме и Индонезии.



На территории России в настоящее время действуют два основных лепрозория – в Ставропольском и Краснодарском краях. Еще один находится на границе Московской и Владимирской областей, вдали от населенных пунктов. Кроме того, работают иммунологическая лаборатория в Сергиевом Посаде и Астраханский научно-исследовательский институт по изучению лепры. На сегодняшний день насчитывается 750 больных проказой россиян.

Что же современной медицине известно о проказе?

Это хроническое инфекционное заболевание, поражающее в основном кожу и периферические нервы, а иногда и внутренние органы. Первые признаки болезни могут проявиться через 2-20 лет после заражения, но в большинстве случаев первые симптомы появляются через 3-10 лет.

Вопреки средневековым представлениям, проказа не передается через прикосновение (конечно, если у здорового человека нет повреждений на коже). Возбудитель проказы (палочки Ганзена) проникает в организм через поврежденную кожу и слизистые оболочки верхних дыхательных путей. А согласно последним исследованиям, в заражении большую роль играет генетическая предрасположенность – дефект в определенном участке ДНК. То есть можно вообще не контактировать с больным проказой, но из-за генетической предрасположенности поездка в одну из стран

с жарким климатом может закончиться заражением, так как микобактерии лепры весьма устойчивы там во внешней среде.

Однако вероятность заразиться проказой не так велика. Известны случаи, когда врачи, чтобы узнать закономерности развития лепры, пытались намеренно заразиться ею, и их попытки заканчивались «неудачей» – они оставались совершенно здоровыми. К лепре восприимчивы около 30% людей, и только у 2-3% из них возникают тяжелые формы проказы. У большинства инфицированных людей возбудители вскоре погибают или же заболевание протекает в легкой форме. Для сравнения: заразиться и заболеть туберкулезом в 10 раз легче, чем проказой.

В типичных случаях поставить диагноз можно по клиническим признакам заболевания, главными из которых являются специфические поражения на кожных покровах. Дело в том, что микобактерии проказы обильно размножаются в коже, вызывая образование узлов, а иногда и чешуйчатых бляшек. Со временем кожа утолщается, появляются крупные складки, особенно на лице.

Сегодня проказа перестала быть смертельной болезнью. Препараты сульфонового ряда практически во всех случаях побеждают болезнь. Однако результатов лечения можно добиться как минимум после двухлетней терапии. Иногда же лечение растягивается на долгие годы. ■



Борис Васильев

# Что такое скандинавская ходьба?



У людей, ведущих здоровый образ жизни, есть свои предпочтения. Одни любят лыжи, другие – ходьбу, третьи – аэробную гимнастику. Как ни странно, все эти виды физической нагрузки можно сочетать. Так считают те, кто занимается скандинавской ходьбой. А их в мире становится все больше. Уже созданы Европейская, Американская и Австралийско-Азиатская ассоциации и даже Международная федерация скандинавской ходьбы

## Просто и оригинально

Скандинавская ходьба – один из видов аэробной физической тренировки, оказывающей оздоравливающее воздействие на весь организм. А называется она так потому, что получила массовое распространение именно на

Скандинавском полуострове. Кстати, у нее есть и другие названия – «северная ходьба», «лыжная ходьба». От обычной ходьбы это занятие отличается тем, что используются лыжные палки, а от лыжного спорта – тем, что на ногах нет лыж. В то же время скан-



динавская ходьба сочетает в себе достоинства этих обоих распространенных видов тренировки и даже имеет определенные преимущества перед ними.

В Финляндии массовое увлечение лыжной ходьбой началось еще в 1997 году. А в 2006-м, по данным Европейской ассоциации, в Европе более 6 миллионов человек регулярно круглый год занимаются скандинавской ходьбой, предпочитая ее обычной ходьбе и бегу трусцой.

Сама по себе ходьба с лыжными палками не является чем-то новым. Ее используют горные туристы и спортсмены-лыжники в теплое время года для поддержания формы. Но одно дело спортивная тренировка и совсем другое – массовая физкультура. Скандинавская ходьба привилась в народе потому, что этот эффективный способ оздоровления доступен людям любого возраста в любое время года.

Важным достоинством и преимуществом скандинавской ходьбы является то, что в результате активного использования лыжных палок в энергичную работу вовлекаются не только ноги, но и вся верхняя часть тела – руки, плечевой пояс, спина, шея. Благодаря этому меньше устают ноги, заметно снижается нагрузка на колени, спину и плечи, что особенно важно для пожилых людей – палки помогают им преодолевать подъемы и спуски. В результате более равномерного распределения нагрузки появля-

ется возможность без опасений увеличивать продолжительность и интенсивность ходьбы. Все это очень привлекательно для людей, желающих повысить свою физическую тренированность и общее состояние здоровья.

### Какие палки выбрать?

На Западе выпускается специальное снаряжение для скандинавской ходьбы – палки металлические (алюминиевые, титановые), пластиковые (углепластик, стеклопластик), деревянные. Что ж, мода всегда требует затрат, но те, кто за ней не гонится, могут использовать обычные лыжные палки, только покороче.

Расчет длины палок прост: рост в сантиметрах умножают на коэффициент 0,68 и округляют до числа, кратного 5 см. К примеру, при росте 160 см оптимальная длина палки будет 110 см ( $160 \times 0,68 = 108,8$ ), при росте 170 см – 115 см, при росте 180 см – 120 см. При опоре на такую палку во время движения рука сгибается в локтевом суставе примерно под прямым углом, обеспечивая экономный расход сил и комфортное положение тела.

Подбирая палки, надо учесть еще несколько вещей – уровень физической тренированности, продолжительность и скорость ходьбы, длину рук и ног, состояние суставов и т.п. Все это определяется на практике. Поэтому лучше сначала установить длину на 5 см больше рекомендуемой и после нескольких тренировок



подогнать ее в соответствии со своими ощущениями.

Для палок применяются разные виды сменяемых наконечников: острые металлические для ходьбы по скользкой поверхности (снегу, льду); резиновые или пластиковые (заостренные или плоские) – для обычных дорог или лесных тропинок. Резиновые или пластиковые можно надевать поверх заостренных металлических (кстати, для этого вполне подойдут наконечники тростей или костылей).

### Как ходить с палками?

Практиковать скандинавскую ходьбу можно по-разному – от обычных пеших прогулок, когда палки служат лишь опорой, до специального тренировочного курса с преодолением крутых подъемов и спусков.

Темп движения контролируется по пульсу (частоте сердечных сокращений). Для практически здоровых людей пульс должен находиться в пределах 120-150 ударов в минуту. Для ослабленных и пожилых пульс при ходьбе должен увеличиваться на 20-30% от исходного (того, который был перед началом занятий). Продолжительность тренировок может колебаться от 30 минут до 2 часов. Заниматься желательно 2 раза в неделю. Нагрузку следует наращивать постепенно.

Вот некоторые общие рекомендации, помогающие получить максимум пользы от скандинавской ходьбы:

- следите, чтобы плечи были расслаблены и опущены;
- плечи и верхняя часть туловища слегка поворачиваются в такт ходьбе и движениям рук;
- палки старайтесь держать ближе к телу, не выносите вперед;
- рука с палкой должна свободно перемещаться из положения за спиной вперед примерно до середины живота, как бы огибая тело;
- кисть опирается в основном на ремешок, не сжимая саму палку;
- перед толчком ставьте палку рядом с пяткой, а оттолкнувшись, распрямляйте руку.

### Чем скандинавская ходьба лучше обычной?

Сотрудники Научно-исследовательского института аэробики Купера исследовали эффективность скандинавской ходьбы и пришли к следующим выводам:

- при занятиях скандинавской ходьбой расходуется в среднем 400 килокалорий в час, в то время как при обычной ходьбе – 280 килокалорий;
- пульс (частота сердечных сокращений) возрастает на 10-20 ударов в минуту;
- ослабляются и проходят боли в области шеи, воротниковой зоны, плечевого пояса, в коленях, стопах;
- улучшается подвижность суставов рук и ног, активно вовлекаются в работу разгибающие и сгибающие мышцы плечевого пояса, груди и спины;



- уменьшается нагрузка на ноги, особенно на коленные суставы, что особенно важно для людей с избыточным весом; улучшается подвижность суставов ног;

- снижается травматичность и повышается безопасность: опора на палки при ходьбе повышает устойчивость тела (что важно для людей старшего возраста) и в особенности на скользких дорожках.

К сожалению, в нашей стране скандинавская ходьба пока не получила такой известности и популярности, как на западе. О ней пока пишут в основном в рекламных проспектах туристических агентств, заманивающих этим необычным названием богатых россиян на западные курорты.

А ведь у нас в России нет никаких ограничений для этого очень полезного для здоровья занятия. Надо только преодолеть небольшой комплекс излишней застенчивости. Действительно, вид человека, энергично шагающего в любое время года с лыжными палками в руках, может вызвать у кого-то недоумение. Но давайте вспомним: еще несколько лет назад кому-то казался нелепым вид человека, бегающего трусцой по аллеям паркам или вокруг дома. А сейчас джоггеры либо не привлекают к себе внимания, либо вызывают чувство зависти у тех, кто хотел бы заняться своим здоровьем, да силы воли не хватает...

Так что берем палки в руки – и вперед! ■

– Алло, это фотография?

— Нет, это живой человек!

– **В**овочка, сколько будет дважды два?

– Четыре. Оптом – три, по  
безналу – пять.

– Доктор, вы мне на ночь есть запретили, вот я и простыл!

– А какая связь?

– Ну как же! Я всю ночь у холодильника простоял, на курицу смотрел, вот меня и продуло.

– **Как вы относитесь к идее сокращения срока военной службы до одного года?**

– В зависимости от того, какой год оставят. Если первый, то против, а если второй – то за.

– **Как** ты думаешь, на ком лучше жениться – на блондинке, шатенке или брюнетке?

– Это не имеет значения.  
В браке одна женщина отли-  
чается от другой только пер-  
вые три месяца.

– Доктор, я плохо сплю: когда ложусь спать, в голову приходит тысяча мыслей.

— Ну что ж, могу порекомендовать вам на ночь стакан касторки.

— И что, я буду хорошо спать?

— Нет, но мысль у вас будет всего одна.



# Лекарство из березовой рощи

В учебниках биологии чагу называют грибом-паразитом. В сущности, так оно и есть, ведь эти природные наросты на березе, представляющие собой самостоятельные организмы, впитывают в себя все самое ценное, что есть в корнях, стволе и ветвях дерева. А целебных веществ в березе немало: с помощью настоя березовых листьев или почек в народе издавна изгоняли разные хвори



Мой отец, бывало, изумлялся: «Да какой же это паразит! Чага уже много веков помогает захворавшим и ставит на ноги ослабленных. Побольше бы таких паразитов обитало в наших лесах!»

Отец знал, что говорил. Ему в жизни досталось, как, впрочем, и всем, кому при-



шло пережить войну, голод, разруху. Он был строителем и всю жизнь кочевал по стране с одной стройки на другую. А это значит, что быт его никогда не был устроен. В силу обстоятельств он вел аскетический образ жизни: мог спать зимой в холодной палатке, ел простую пищу, купался в реках в любую погоду. Видимо, благодаря этому был хорошо развит физически и защищен от болезней.

Правда, сам отец считал, что крепостью и силой обязан прежде всего тому самому «паразиту». О свойствах чаги он знал очень много, ведь большую часть жизни провел на стройках Дальнего Востока и Сибири, тесно общался с тамошними поселенцами. Они-то и открыли для него чагу и укрепили веру в ее чудодейственные способности. «Сколько лишений досталось на долю этих людей! – любил повторять отец. – А выжили, несмотря на то, что никаких лекарств под рукой не имели, только то, что матушка-природа подарила...»

Березовый гриб в свое время сослужил и отцу свою неоценимую службу – помог избавиться от язвы желудка, причем в довольно запущенной форме. Может быть, именно это и укрепило его веру в чудодейственную силу чаги. Боли в желудке его беспокоили еще с молодости. Мама, медик по образованию, пыталась лечить его медикаментами, но неугомонный характер и стиль жизни отца никогда не по-

зволял провести полный курс лечения. Острый период болезни пришелся на то время, когда он был далеко от дома, на Севере. Там отвар чаги пили зимой вместо чая, запасы которого к этому времени в магазине заканчивались. Пил такой отвар, естественно, и отец. Вскоре заметил, что боли в желудке стали беспокоить все реже, а потом и вовсе о них забыл. Приехав домой на побывку, решил пройти обследование – думаю, только для того, чтобы подтвердить свою догадку. Надо было видеть довольное лицо отца, когда он получил справку о том, что здоров. «Чага – великая вещь!» – с гордостью говорил отец и с тех пор всегда держал при себе холщевый мешочек с высушенным грибом.

Не раз с помощью отваров и настоев чаги он ставил на ноги своих товарищей. Мне запомнился такой случай из рассказа отца. У одного молодого прораба неожиданно начался зуд ладоней. Поначалу он не обратил внимание на такую мелочь, но уже через несколько дней кисти рук распухли, покраснели и покрылись волдырями. Зуд усилился и стал просто нестерпим. «Бывало, подойдет к дереву и начинает яростно тереть ладони о его кору, – рассказывал отец. – До крови расчесывал». До города далеко, местный фельдшер разводил руками, и тогда строители начали сами лечить своего товарища. Первым делом заставили больного пить отвар чаги. 33

я: «Да какой же веков помогает и ослабленных. в обитало в на- ему в жизни до- сем, кому при-



Парень особо не сопротивлялся, но к затее этой отнесся скептически. Однако результат его ошеломил – уже через месяц руки были в полном порядке, он и думать забыл о своих недавних муках. В отпуск поехал в свой родной Ленинград, как и мой отец, с мешочком чаги.

В те времена об этом грибе в средней полосе России мало кто знал. Особенно в городах. Зато у народов Сибири и русского Севера чага еще с XVI века славилась как спасительное средство при многих тяжелых недугах. Слух о чудо-грибе дошел до Европы лишь в середине XIX века. Тогда чагу исследовал знаменитый фармакогност (специалист по лекарственным растениям) профессор И.Г.Драгендорф. Однако, не найдя в ней известных в те времена лечебных компонентов, он вынес суровый приговор: «В чаге весьма трудно допустить какие-либо терапевтические свойства».

И только в XX веке, когда уровень науки позволил глубже взглянуть в тайны живой природы, начали понемногу раскрываться и секреты березового гриба. Советские ученые провели химический анализ его состава и обширные клинические испытания, результаты которых поразили даже закоренелых скептиков. В неказистом березовом грибе открылись удивительные целебные свойства. Как оказалось, в нем содержатся очень ценные вещества. В первую очередь, это

чаговая кислота. Она нормализует обмен веществ, обладает многими другими лечебными свойствами. В большом количестве в чаге обнаружен природный антисептик бетулин, а также фенольные соединения. Они-то и обеспечивают защиту человека от инфекций. Своим черным цветом чага обязана меланину, который по молекулярной структуре близок меланину человека. А это вещество является сильным иммуномодулятором и антиоксидантом.

В результате таких открытий чага получила, наконец, официальное одобрение Минздрава СССР. Как же тут пригодился опыт народной медицины! На основе чаги сразу начали создавать лекарства: густой экстракт (бефунгин), рекомендуемый при хроническом гастрите, язве желудка и кишечника; настои, таблетки, отвары – при сахарном диабете и для укрепления организма; мази – при экземе, псориазе и ожогах... Компоненты чаги улучшают циркуляцию крови, повышают прочность кровеносных сосудов.

Ученые подтвердили то, что народная медицина устанавливала опытным путем. А тогда, в моем далеком детстве, даже мама моя, разделившая с отцом многие тяготы его жизни, не придавала значения чудачествам мужа и снисходительно наблюдала, как отец заставлял и меня пить свои настои в профилактических целях. Я послушно



пил, не испытывая при этом никакого удовольствия, а отец приговаривал: «Пей, пей – чага выгоняет из организма все чужое». Теперь, когда я сам уже шагнул в седьмой десяток, могу подписаться под словами отца. Мне, видимо, по наследству передалось трепетное отношение к этому прекрасному березовому наросту. Кажется, я знаю про него гораздо больше отца – столько проведено испытаний, столько прочитано! Начиная с «Ракового корпуса» Александра Солженицына. Вспомните, сколько замечательных слов посвятил он чаге – лекарству-защитнику, поддерживающему ослабленных людей в тяжелейших условиях! Настой чаги возвращал силы уставшему, поддерживал при упадке сил, спасал при отравлении, поднимал на ноги истощенного желудочным недугом и выводил болячки с тела. Солженицын-то и развеял все мои сомнения по поводу «чудачеств» отца. Авторитет классика сделал свое дело, и березовый гриб был по жизни, пожалуй, моим единственным и основным лекарственным средством, к которому я прибегаю по мере необходимости.

Раз в два-три года провожу с ее помощью профилактику и пока на здоровье не жалуюсь. Жена не сразу оценила пользу чаги, она не особенно доверяет народной медицине, не любит во-

зиться со всякими настоями, отварами и компрессами. Но несколько лет назад у нее на яичнике образовалась киста. Предложили операцию, жена испугалась, пришла в отчаянье. Положение было безвыходное, и она согласилась попробовать настой чаги. Дело было ранней весной,



*При лечении чагой нельзя вводить внутривенно глюкозу и применять пенициллин. Во время курса лечения чагой не рекомендуется употреблять сахар, мясные продукты и животные жиры.*

*Применение чаги нежелательно при хроническом колите и дизентерии.*

мы тогда только открыли свой дачный сезон, за забором – целая березовая роща. И я отправился «по грибы».

Найти настоящую чагу нелегко, особенно тем, кто ни разу ее не видел. Даже с березы можно срубить трутовик. Кроме того, необходимо знать, что собирать наросты можно только с полноценного дерева и с верхней его части. Наросты с засохших деревьев и расположенные в нижней части ствола не дают нужного эффекта. Идти за чагой надо с топором, потому что она держится на дереве очень крепко. Подрубают гриб осторожно, точно в месте крепления, чтобы не повредить березу, а затем отсекают непригодную для ис-



пользования рыхлую светлоокрашенную часть.

Я приносил свежую чагу, рубил ее на куски, готовил настой, который жена пила три раза в сутки по стакану за 30 минут до еды. Так продолжалось до глубокой осени, пока мы жили на даче. Каково же было удивление жены, когда при следующем обследовании кисту у нее не обнаружили! Я думаю, здесь большую роль сыграло то, что лечилась она исключительно свежесрубленным грибом и довольно долго – шесть месяцев. Свои целебные свойства чага сохраняет не более четырех месяцев. Кроме того, все лето жена соблюдала специальную диету: питалась только тем, что растет на даче, и молочными продуктами. Никаких приправ, жиров, копченостей и мяса не позволяла себе.

Мало того, после такого курса лечения у жены улучшилось состояние вен на ногах. А ведь с рождением нашего второго сына у нее начал развиваться варикоз. Теперь лечится таким способом каждое лето. Ощущение тяжести, распирания в ногах прошло, исчезли судороги и вечерние отеки.

Многие мои знакомые применяют лекарственные препараты из чаги, купленные в аптеке, но я предпочитаю все-таки свой старый, годами проверенный метод – настой березового гриба собственного приготовления.

Принесенный из леса гриб промываю и заливаю холодной

кипяченой водой на 5 часов для размягчения. Затем вынимаю и измельчаю на крупной терке. Воду, в которой он вымачивался, оставляю, она потом пригодится для настоя. Затем 10 столовых ложек натертого гриба заливаю тремя стаканами теплой кипяченой воды (до 50 градусов) и оставляю в темном месте на 48 часов. После этого готовый настой сливаю в чистую банку темного стекла, осадок отжимаю через марлю, выливаю в эту же банку ту воду, в которой поначалу размягчался гриб, перемешиваю и ставлю в холодильник. Готовый настой хранится там не более трех-четырех дней. В качестве лекарства (в частности, противоопухолевого) его надо пить по стакану три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – до шести месяцев.

Я пью чагу в целях профилактики и для общего укрепления организма. Моя доза – стакан в день, который я делю обычно на три равные части.

Кстати, недавно узнал из прессы, что русским березовым грибом заинтересовались японские фармацевты, и после изучения состава и свойств чаги в Стране восходящего солнца начался «чаговый бум». За стандартную коробочку чая из чаги японские фанаты здорового образа жизни готовы платить недешево.

Думаю, что далеко не все свои секреты раскрыл нам этот «паразит»! Ученые до сих пор продолжают изучать его лечебные свойства. ■





«Прочла в вашем журнале, как лечат рак молочной железы в Израиле. Но далеко не каждая российская женщина с таким заболеванием имеет возможность туда поехать. А как обстоят дела в нашей стране, появились ли какие-то новые методы лечения?»

Надежда Мальцева, г. Москва

Недавно в Москве состоялась пресс-конференция, на которой ведущие онкологи России рассказали о новом лечении рака молочной железы. Речь идет об *антиангиогенной* (препятствующей образованию новых сосудов) терапии – инновационном методе, который специалисты называют революцией в онкологии. Он уже показал свою эффективность в лечении колоректального (толстого кишечника и прямой кишки) рака, а недавно был зарегистрирован в нашей стране и для лечения рака молочной железы.

Как показали исследования, проводившиеся в Европе, США, России, благодаря антиангиогенной терапии удастся спасти жизнь порядка 80-90% женщин на ранних стадиях заболевания и в 50% случаев – на поздних стадиях, а также сохранить хорошее качество их жизни. По словам выступившего перед журналистами заместителя директора РОНЦ им. Н.Н.Блохина РАМН по научной работе профессора Михаила Личиничера, уникальность антиангиогенного препарата состоит в том, что он воздействует на факторы роста злокачественной опухоли – блокирует образование новых кровеносных сосудов, снабжающих опухоль кровью. Это позволяет значительно увеличить эффективность проводимого лечения – прекращается рост опухоли, уменьшаются количество и размеры метастазов.

Первый из зарегистрированных антиангиогенных препаратов – авастин. Опыт показывает, что проведение 10 курсов его приема помогает стабилизировать состояние больных.

К сожалению, в России достаточно острой остается проблема обеспечения пациентов такого рода препаратами. Сегодня наше государство тратит порядка 4-4,5 евро на душу населения для лекарственной помощи онкологическим больным, что в 2,5 раза ниже аналогичных показателей в странах Восточной Европы и в 10-12 раз ниже показателей в США. У нас авастинном обеспечивается менее 10% больных, которым это лечение показано и смогло бы помочь.

Как сказал исполнительный директор национального проекта «Равное право на жизнь» Дмитрий Борисов, получение лекарств – это не льгота, а жизненная необходимость.



✍ «Сейчас мне 77 лет. Уже более 35 лет страдаю от запоров. Перепробовал все слабительные средства, какие есть в нашем городе. В итоге очищаю кишечник только клизмой. Диагноз – атония кишечника (отсутствие перистальтики). Добрые люди, помогите мне справиться с этим недугом». Р.П., г. С.-Петербург

✍ «Мне 19 лет. Почти с детства страдаю повышенной волосатостью – не знаю, как это называется по-научному (гербутизм. – Прим. ред.). Волосы вырастают длинные и черные, даже после пользования эпилятором. Я пыталась лечиться, посещала разных специалистов (в том числе и эндокринолога), но действенной помощи так и не получила. Не могу нормально общаться с молодыми людьми, очень комплекую. Можно ли с помощью народной медицины избавиться от этой напасти?»

Юля

✍ «У моей девятилетней дочери уже два года на руках бородавки. Пыталась лечить их и народными средствами, и аптечными препаратами. Результата нет. По совету дерматолога выжигали бородавки жидким азотом. Примерно через три месяца после процедуры бородавки пропали, но вскоре появились в удвоенном количестве. Обращалась и к гомеопату, и в лазерный центр. Мне сказали, что случай очень запущенный. Посоветовали найти народную целительницу. Пожалуйста, помогите, если можете».

И.И.Баскова, г. Москва

#### ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ТАТЬЯНА САХАРЧУК

Такой народной целительницы я не знаю, однако мне известно одно очень действенное средство от бородавок – настойка чистотела. Советую попробовать.

Надо набить чистую бутылку чистотелом – не аптечным, а свежесобранном. Залить чистотел 70-градусным спиртом и поставить в темное место. Через 2 месяца настойка будет готова. Ею надо прижигать бородавки: намотав кусочек ваты на зубочистку или спичку, смачивать его в настое и смазывать бородавки как минимум один раз в день на ночь. Еще лучше делать это два раза в день. На больших бородавках ватку надо подержать подольше. Обычно после этих процедур в центре бородавки появляется черный тяж, а затем она засыхает.



## Письмо в редакцию

Несколько лет назад я стал задумываться над тем, почему люди болеют. С детства меня беспокоили желудок и кишечник. Диагноз – хронический гастрит и дискинезия желчевыводящих путей. Особенности страдания испытывал в период обострения – весной и осенью. Услышал как-то, что есть такая теория, которая связывает определенную болезнь с какими-либо особенностями характера. Например, считается, что больной желудок – результат частых волнений и беспокойств. Действительно, на протяжении всей жизни я очень часто нервничал, беспокоился, зачастую по пустякам. Однажды поделился своими размышлениями с братом, и он дал мне почитать книгу, где была описана гимнастика цигун. Эта система самосовершенствования чем-то напоминает йогу. Теоретические обоснования, изложенные в начале книги, оказались близки мне, и я начал заниматься. Хотя упражнения и дали определенный эффект в оздоровлении и укреплении организма, я пришел к выводу, что главное – это все же работа над собой. По себе знаю, что существенную роль в обострении заболевания играет душевное состояние. Часто замечал, что расстройство желудка у меня возникало после того, как я начинал переживать, злиться на кого-то. Раньше у меня был упрямый характер, теперь же, многое пересмотрев, я стал более доброжелательно относиться к окружающим, престал нервничать по пустякам, отказался от алкоголя. Через несколько месяцев в моем здоровье возникли заметные улучшения, и вот уже три года, как нет никаких обострений. Изменилось и мое мировоззрение – теперь я стараюсь поступать по принципу Истины, Добра и Терпения. Став более оптимистичным, перестал употреблять бранные слова, мягче и добрее стали взаимоотношения в семье. Буду очень рад, если кому-то мой опыт поможет.

Шамиль Бареев, г. Ижевск

## Анис как лекарство

Если замучил кашель. 1 ст. ложку плодов аниса залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе час, процедить, добавить 1 ч. ложку меда и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

Кроме того, этот настой поможет стабилизировать кровяное давление, а также избавиться от вздутия и урчания в животе.

Анисовое масло поможет при витилиго. 100 г плодов аниса растереть в ступке, залить 0,5 л оливкового масла, настоять в течение месяца в темном месте, затем нагреть до появления пузырьков, остудить и процедить. Этим маслом постоянно смазывать белые пятна на коже. Пятна, может быть, и не исчезнут полностью, но станут значительно темнее, не будут бросаться в глаза.

В.С.Виноградова, г. Тюмень 39





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

✍ «Моему брату 36 лет. Врачи поставили ему диагноз - гломерулонефрит. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании».

А.В.Захарова, г. Ростов-на-Дону

Гломерулонефрит – это иммунное поражение клубочков почек (glomeruli – клубочки, нефрит – воспаление почки). Правда, в практике чаще встречается другой вид воспаления почек – пиелонефрит, но о нем мы сейчас говорить не будем. Скажу только, что это разные заболевания и путать их нельзя.

Впервые гломерулонефрит был описан английским врачом и ученым Ричардом Брайтом в 1927 году. Но сущность процесса была более или менее расшифрована только в последние лет тридцать.

#### **Почечные клубочки**

Клубочки почки – это сферические сплетения своеобразных кровеносных капилляров, через которые в канальцы почек фильтруется жидкая часть крови, образуя первичную мочу. Таким образом, эти капилляры выполняют особую, секреторную, функцию – они секретируют мочу. Первичная моча в канальцах концентрируется или, если надо вывести лишнюю воду, разводится. Часть веществ из нее всасывается обратно в кровь. В канальцах остается только то, от



чего организму нужно избавиться – это вторичная моча, которая и выводится из организма.

Вообще, к функциям любых капилляров относятся и газообмен, и транспортировка различных веществ в ткани и из них. В почках же, в отличие от всех остальных органов, не одна, а две системы капилляров. Одна выполняет обычные для капилляров функции, а другая, как уже говорилось, секретирует мочу. Капилляры в почках располагаются последовательно. Так называемые *приносящие* артериолы сначала разветвляются на капилляры клубочка, затем собираются в *выносящие* артериолы, потом эти кровеносные сосуды разветвляются на обычные капилляры, которые уже собираются в венулы. (В других органах артериолы не подразделяются на приносящие и выносящие, потому что там разветвление на капилляры происходит только один раз. И схема такая: артерии – артериолы – капилляры – венулы – вены и т.д. А в почках схема несколько другая: артерии – артериолы – капилляры – артериолы – капилляры – венулы – вены.)

### Причины заболевания

Толчком к началу гломерулонефрита может стать следующее: иммунные реакции на продукты жизнедеятельности бактерий, прием некоторых лекарств (например, сульфаниламидов, препаратов ртути), введение (например, для вакцинации) чужеродных сывороток. Особенно часто гломерулонефрит появляется при стрептококковой или стафилококковой инфекциях. К причинам, которые могут его спровоцировать, специалисты относят также проникновение в организм возбудителей некоторых заболеваний – малярии, сальмонеллеза, герпеса, гепатита В. Нередко гломерулонефрит возникает после микоплазменных пневмоний, скарлатины, ОРВИ, на фоне гнойных заболеваний кожи, токсоплазмоза, при грибных инфекциях (кандидозе) и др.

Риск развития гломерулонефрита повышается при наследственной предрасположенности к аллергическим заболеваниям, к стрептококковым инфекциям (например, к рожистому воспалению и др.), при появлении у самого человека очагов хронической инфекции (например, кариеса, гайморита), при гиповитаминозах, глистных инвазиях.

### Механизм развития

Как известно, на воздействие чужеродных веществ (антигенов) вырабатываются антитела. Антигены и антитела соединяются, создавая иммунные комплексы. Эти комплексы осаждаются на мембра-



нах в стенках капилляров почечных клубочков и повреждают их. Поэтому гломерулонефрит относится к болезням иммунных комплексов. Иммунные комплексы в капиллярах клубочков откладываются и при аутоиммунных процессах – агрессии иммунной системы к собственным тканям. При отложении иммунных комплексов на мембранах, по какой бы причине это ни произошло, в ответ на раздражение иммунными комплексами в стенках капилляров клубочков начинается воспаление, гибнут клетки, из них высвобождаются поврежденные белки. На них вырабатываются антитела, они соединяются с поврежденными белками – антигенами и т.д. Образуется порочный круг. Поэтому все аутоиммунные процессы в той или иной степени склонны к дальнейшему развитию. Процесс прогрессирует. За клубочками поражаются и другие структуры почек.

Сейчас особую роль в развитии гломерулонефрита отводят медиаторам воспаления (особым веществам, выделяющимся при раздражении клеток и воспалениях и поддерживающим воспаление).

### Разновидности, формы и проявления гломерулонефрита

Различают гломерулонефриты *очаговые* и *диффузные* (когда захватывается большая часть почки), *острые* и *хронические*. Характерно, что гломерулонефрит как осложнение какой-то инфекции, например стрептококковой, начинается не сразу после воздействия пускового фактора. Нужно время, чтобы выработалось достаточное количество антител. Обычно для этого достаточно 10-14 дней. Типично, например, начало гломерулонефрита через 2 недели после перенесенной ангины. Но в некоторых случаях сроки колеблются от 1 до 3 недель.

При остром гломерулонефрите или обострении хронического бывают боли в пояснице, слабость, головная боль, понижение работоспособности, одышка, прибавка в весе (за счет отеков), заметные отеки на лице (больше утром, после сна), пульс иногда урежается. Бывают ощущение огушенности, туман перед глазами. Может повышаться артериальное давление.

Клиническая картина гломерулонефрита зависит от его формы. Иногда преобладают отеки, иногда – повышение артериального давления, иногда – изменения в анализах мочи (бывает выделение белка и эритроцитов с мочой, в моче находят и «цилиндры» – это слепки почечных канальцев из выделяющегося и распадающегося белка). Соответственно, в крови со временем концентрация белка и

42 число эритроцитов снижаются. Иногда увеличивается число лейко-



цитов и повышается СОЭ. В биохимическом анализе крови при начинающемся нарушении функции почек повышаются концентрации креатинина, мочевины, мочевой кислоты.

### Питание при гломерулонефрите и лечение

Режим питания и лечение гломерулонефрита зависят от его симптоматики. Если есть отеки, главное – ограничить употребление воды и соли (кстати, соль надо ограничивать в любом случае, а от всяких солений вообще отказаться). Полезно периодически проводить «рисовые» и «картофельные» дни, когда едят только отварные рис или картофель. Европейские врачи, например, при начавшейся почечной недостаточности (нарушении функции почек) назначают яично-картофельную диету. Отечественный специалист по гломерулонефритам М.М.Тумановский рекомендует периодически применять картофельно-яблочную-тыквенную диету. Необходимо ограничить прием белковых продуктов до 50-60 г в сутки, причем вместо животных белков лучше употреблять растительные (блюда из сои, фасоли). Есть мнение, что при обострениях без почечной недостаточности полезно поголодать 1-2 дня, но при этом пить много воды (в количестве, равном выделенной моче плюс 300-500 мл).

Полезны пищевые добавки, содержащие ЭА (эссенциальные аминокислоты) или КА (кетоналоги аминокислот). Они тоже обладают нефропротективным действием (улучшающим обмен веществ в почке) и заменяют животные белки. Кроме того, в них меньше фосфора (при некоторых состояниях почек он оказывает токсическое действие).

Необходимо избегать пригоревших блюд и соусов, ограничить употребление сахара, конфет, животного масла, полностью исключить маргарин (не использовать его при готовке и даже не покупать печенье на маргарине – типа песочного). Соотношение растительных и животных жиров должно быть 3:2. Пряности и приправы разрешаются.

Чтобы уменьшить нагрузку на почки или снизить некоторую интоксикацию от задерживающихся в организме продуктов азотистого распада, периодически применяют сорбенты (например, энтеродез).

Надо обязательно следить за стулом. Ни в коем случае не должно быть запоров. Иначе вредные продукты азотистого распада, вместо того чтобы частично выводиться через кишечник, будут всасываться обратно и увеличивать нагрузку на печень и почки. Лучше пусть немножко слабит. Для этого употребляют ксилит, сорбит. Применение сорбентов и слабительных с целью выведения вредных ве-



ществ из организма через кишечник называется кишечным диализом (по аналогии с настоящим диализом, когда для очищения крови от шлаков ее пропускают через полупроницаемые мембраны искусственной почки).

Полезны глюконат кальция, витамин С. Назначаются такие лекарства, как интал и задитен (они стабилизируют состояние мембран). Нефропротективным действием обладают препараты группы ингибиторов АПФ. Их часто применяют при повышенном давлении, а при гломерулонефрите эти препараты снижают давление не только в артериях, но и внутри капилляров клубочков почки (высокое давление в них – один из факторов прогрессирования гломерулонефрита). То есть, ингибиторы АПФ способствуют замедлению патологического процесса.

О других препаратах, применяемых при гломерулонефритах, подробно говорить не будем – вопрос их назначения решает лечащий врач. Ограничимся только их перечислением. По показаниям применяют мочегонные средства, стероидные гормоны, нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), а также препараты, уменьшающие слипание клеток крови (антиагреганты), снижающие свертываемость крови (антикоагулянты), снижающие холестерин крови (гиполипидемические) и др.

При гломерулонефрите нельзя применять препараты, содержащие парацетамол, даже если у вас ОРВИ, головные боли и т.д. Поясницу надо держать в тепле. Избегать простудных заболеваний, ангины.

Желательно чаще принимать горизонтальное положение – это полезно для почек (в них улучшается кровоснабжение). Рекомендуется 1 день в 1-2 недели вообще проводить в постели. Физические перегрузки категорически противопоказаны. Ночью ни в коем случае не бодрствовать, всегда высыпаться.

Полезна летняя климатотерапия в сухих жарких местах (например, в Казахстане). Дело в том, что при повышенном потоотделении азотистые шлаки больше выводятся с потом и функциональная нагрузка на почки уменьшается (противопоказание – высокая гипертония). В любом случае желательно пребывание в санаториях средней полосы.

Полезны чистый воздух (свинец, содержащийся в воздухе больших городов, вредно действует на почки), чистая вода и прогулки. Категорически запрещено купаться в прохладной воде. Это вызывает спазм сосудов, в том числе почечных.

При гломерулонефрите особенно много зависит от соблюдения режима и диеты.



Давно читаю ваш журнал, вся наша семья пользуется его советами. Особенно мне нравятся публикации Нины Самохиной. Я уже перепробовала все ее рецепты квасов, ведь, как известно, хорошо приготовленный квас улучшает пищеварение. Всем, кто хочет обогатить свой организм витаминами, минеральными веществами, необходимыми ферментами предлагаю вспомнить несколько рецептов Н.М.Самохиной.

*Сухарный квас.* Его можно пить в течение всего года. Чтобы получить 25 пол-литровых бутылок этого вкусного напитка, понадобится 1 кг сухарей из солодового ржаного (несоленого) хлеба, 600 г сахара, 50 г мяты, 20-30 г изюма.

Сухари залить 15 л крутого кипятка и настаивать в течение 4-5 часов для получения сусла. Настоянное прозрачное сусло осторожно слить в чистую посуду, охладить, добавить сахар, настой мяты, дрожжи и оставить для брожения до появления пены. Сброженное сусло разлить в бутылки, положив в каждую 2-3 изюминки и, не закупоривая, выдерживать при комнатной температуре до тех пор, пока в квасе не станут подниматься пузырьки углекислоты. После этого бутылки с квасом закупорить пробками, обвязав горлышко проволокой, и выставить на холод. Через 1-2 дня квас готов.

*Квас из проростков бобовых* (сои, гороха, бобов, фасоли, чечевицы, клевера, люпина и т.п.).

Понадобится 1-2 стакана бобовых, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны, 0,5 ч. ложки морской соли (или без нее), 3 л воды.

Предварительно все бобовые следует прорастить. Проросшие зерна насыпать в трехлитровую банку, залить водой, добавить сахар, морскую соль, сметану. Сверху банку накрыть трехслойной марлей и закрепить резинкой. Банку поставить в затемненное место, выдерживать при комнатной температуре две недели. По мере потребления в емкость нужно добавлять воду с сахаром. Квас из бобовых пьют за 20-30 минут до еды по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день.

Такие двухнедельные лечебные курсы можно проводить 1 или 2 раза в год.

Тамара Дьяченко, г. Саратов



Валентина Ефимова

# Детский ревматолог – родителям

Ревматоидным артритом, о котором не раз рассказывалось в нашем журнале, страдают не только взрослые, но и дети. Наш обозреватель побеседовала с ведущим специалистом в этой области – главным ревматологом России, заведующей ревматологическим отделением Научного центра здоровья детей РАМН, доктором медицинских наук Екатериной Иосифовной Алексеевой



л  
д  
Е  
с  
1  
б  
м  
р  
т  
л  
л  
ж  
м  
50  
ц  
л  
(н  
в  
р  
П  
т  
д  
л  
п  
м  
ш  
ю  
п  
п  
л





## Почему болезнь молодеет?

Традиционно в медицине принято все аутоиммунные заболевания соединительной ткани называть ревматическими заболеваниями, или коллагенозами, поскольку поражаются коллагеновые волокна соединительной ткани. К ним относится ревматизм, но не только он.

— К сожалению, ревматические болезни, особенно ревматоидный артрит, становятся все более распространенными среди детей и подростков, — говорит Екатерина Иосифовна. — В России ежегодно регистрируется до 17 тысяч новых случаев этих заболеваний у детей до 17 лет. Ревматические болезни приводят к развитию детской инвалидности. Причем за последние пять лет число детей-инвалидов увеличилось почти на четверть. Скажем, в нашем отделении примерно треть из имеющихся в нем 50 коек занимают маленькие пациенты, которым нет еще и трех лет. Многие из них ювенильный (неполовозрелый) артрит настиг в возрасте от 1 до 2 лет, а некоторых малышей — вообще до года.

Почему же ревматоидный артрит распространяется среди детей? Пока причины этого явления точно не известны. Предполагается, что рост заболеваемости может быть связан с ухудшающимся состоянием окружающей среды, с неправильным применением лекарственных препаратов. Некоторые специалисты считают, что главную роль

играет генетическая предрасположенность. Но для того чтобы наследственная программа реализовалась, должны сработать факторы внешней среды. Для ювенильного ревматического заболевания имеют значение инфекции, физические и психические травмы, повышенное солнечное облучение, перемена климатических поясов (например, поездки к морю в дальние жаркие страны). В результате могут возникнуть какие-то внутренние сбои в иммунной системе, из-за чего она вместо чужеродных вирусов и бактерий начинает уничтожать ткани собственного организма — развивается аутоиммунная патология.

К ревматическим болезням детей относятся ревматоидный артрит, ювенильный анкилозирующий спондилоартрит (анкилоз — отсутствие подвижности в суставе, спондилоартрит — воспаление в суставах и позвоночнике), системная красная волчанка, системная склеродермия, узелковый полиартрит, ювенильный дерматомиозит. Практически все они протекают с поражением внутренних органов — сердца, легких, почек, центральной и периферической нервной системы, сосудов. Могут возникать сочетанные расстройства функций нескольких органов (полиорганный недостаток). Для всех этих болезней характерно поражение опорно-двигательного аппарата, сопровождающееся разрушением суставов. Это при-



водит к нарушению функции движения. Кроме того, при этих болезнях поражаются глаза, что может привести к слепоте.

Больные ревматоидным артритом малыши резко отстают в физическом развитии от сверстников – в частности, они плохо растут. Хотя, как рассказала Екатерина Иосифовна, их низкорослость связана не только с болезнью, но и с применением преднизолона, побочное действие которого выражается в задержке роста и полового развития.

### Проблемы диагностики и лечения

Как уже было сказано, для лечения ревматических заболеваний применяется преднизолон. Почему этот препарат вызывает неблагоприятные последствия?

Профессор Алексеева объяснила: преднизолон – это универсальный гормональный препарат из группы синтетических глюкокортикоидов. Он был изобретен еще в 1948 году и применялся для лечения надпочечниковой недостаточности. Так случилось, что американскому врачу (впоследствии Нобелевскому лауреату) Филиппу Хенчу пришла в голову мысль ввести синтетический глюкокортикоид женщине, больной ревматоидным артритом. Эффект оказался совершенно потрясающим – женщина расцвела на глазах. С этого момента началась эра глюкокортикоидов. Они в положительную

тяжелых болезней – аутоиммунных, аллергических, онкологических. Правда, тогда же Хенч описал и побочные эффекты от приема этого препарата, в частности развитие зависимости от него – больному с каждым разом требуется все большая доза.

– Есть ревматические заболевания, в лечении которых нельзя обойтись без глюкокортикоидов, – говорит Екатерина Иосифовна. – При тяжелом течении болезни (особенно системной красной волчанки, дерматомиозита, васкулитов) для спасения жизни больных приходится назначать высокие дозы гормональных препаратов. Но при ювенильном ревматоидном артрите это очень опасно – у больных развивается так называемый синдром Кушинга, для которого характерны «лунообразное» лицо, ожирение (причем жир откладывается только на животе и груди), повышенное оволосение. У таких детей повышается давление, появляется склонность к инфекциям, плохо заживают раны, развивается остеопороз с вероятностью перелома позвоночника. Но, несмотря на это, одномоментно прекращать прием преднизолона нельзя ни при одном ревматическом заболевании – ребенок может умереть от надпочечниковой недостаточности. Коварство этого препарата заключается в том, что он дает очень быстрое улучшение, но освобождает от работы эндокринную си-



стему организма. Она перестает действовать.

Поэтому так важно точно отличать одно ревматическое заболевание от другого. Если болезнь проявляет себя классически, ее распознают быстро. Однако нередко разные ревматические патологии начинаются одинаково. В таких случаях врачи нередко идут самым простым путем: не дожидаясь появления более характерных симптомов, они ставят диагноз — «недифференцированный коллагеноз» (что означает «не распознанное поражение соединительной ткани, прежде всего коллагеновых волокон») и назначают очень большую дозу преднизолона для приема внутрь. У большинства больных после этого симптомы исчезают, и распознать истинный диагноз уже невозможно.

— Нам приходится исправлять ошибки такой диагностики: когда к нам поступает ребенок с «недифференцированным коллагенозом», — продолжает Екатерина Иосифовна, — мы вынуждены медленно снижать дозу преднизолона, вызывая обострение заболевания, но это необходимо, чтобы увидеть его более характерные симптомы и, соответственно, назначить правильное лечение. Хотя, надо сказать, не во всех случаях это оказываются ревматические болезни, ибо под их «масками» протекает множество заболеваний, как аутоиммунных, так и инфекционных и онкологических.

## Тревожные симптомы

Если даже врачам бывает трудно распознать ревматическое заболевание, то как родители смогут понять, что ребенка нужно показать ревматологу? Об этом мы спросили у Екатерины Иосифовны.

— Прежде всего, на страже здоровья малыша стоит детский врач, который первым должен заподозрить дебют ревматического заболевания и направить ребенка к профильному специалисту, — ответила профессор Алексеева. — Но и сами родители могут на многое обратить внимание, ведь они всегда рядом с ребенком. А ревматические заболевания, подчеркну, могут возникать от рождения до 18 лет, ибо у каждой формы болезни есть свой возраст. Родителей должно насторожить, если малыш начнет жаловаться на боли в суставах, мышцах, в области позвоночника. При этом может появиться припухлость одного, а иногда и нескольких суставов. Ребенок может начать хромать или падать на ровном месте, утром не способен быстро встать с постели, почистить зубы, взять в руку ложку. Он может поперхнуться, начать гнусавить. Возможно повышение температуры, появление сыпи на лице, вокруг глаз, над суставами. Нередко сыпь на лице и в области декольте возникает во время пребывания ребенка на солнце. Характерна также синева на коже пальцев рук, стоп и в других местах тела. Бывает, что ма-



лыш начинает резко худеть, у него могут выпадать волосы. Если родители заметят такие симптомы у своего сына или дочери, то они должны немедленно обратиться к педиатру, а можно сразу к ревматологу.

### Лечение по высоким технологиям

Какую помощь может оказать лечащий врач заболевшему ребенку, если ревматические заболевания хронические? С таким вопросом мы обратились к Екатерине Иосифовне.

– Никто из ревматологов никогда вам не скажет: «Да, я вылечу ревматоидный артрит или анкилозирующий спондилоартрит». Но знающий специалист должен вовремя поставить диагноз и назначить адекватную терапию (с минимальными побочными эффектами от препаратов), которая поможет ослабить симптомы и остановить прогрессирование заболевания. Тем самым будет поставлен барьер развитию полиорганной недостаточности, инвалидности, отставанию ребенка в физическом и половом развитии. Таким образом, и ему, и его семье будет обеспечено нормальное качество жизни.

В ревматологическом отделении Научного центра здоровья детей РАМН, – продолжила профессор Алексеева, – есть все возможности для диагностики и лечения ревматических заболеваний. Сюда везут детей со всех уголков страны. Ведь диа-

гностика и терапия в центре бесплатные, а программа высокотехнологичной медицинской помощи включает самые современные мировые достижения.

Здесь важно отметить, что в мире в области ревматологии недавно начался прорыв – в первую очередь, в лечении ревматоидного артрита и анкилозирующего спондилита. Была создана совершенно новая группа препаратов, так называемых «биологических агентов», полученных генно-инженерным путем. Специалисты сравнивают это явление с изобретением пенициллина и называют новые лекарства «золотыми пулями». Дело в том, что каждый из препаратов нацелен лишь на определенную мишень, на устранение той причины, которая вызывает воспаление и разрушение хряща и кости при ревматоидном артрите или анкилозирующем спондилите. Знаменательно, что в отличие от классических иммунодепрессантов новые препараты не влияют на другие звенья иммунной системы и, соответственно, не вызывают связанных с этим побочных эффектов. Главное, применить их как можно раньше, в первые 3-6 месяцев болезни, до развития необратимых изменений в суставах.

– Если биологические агенты назначены в начальной стадии болезни, они смогут обеспечить ремиссию (ликвидацию обострения) у 90% детей практически уже в течение первых трех месяцев лечения, – говорит Екатерина Ио-



сифовна. — Когда же ребенок болеет ревматоидным артритом несколько лет, то эффект после применения этих препаратов мы отмечаем у 60% пациентов. Ремиссия означает, что у ребенка не болят и не опухают суставы, нет утренней скованности, все лабораторные показатели нормальные, и он растет, двигается, играет, как и его здоровые сверстники.

### Почему не долетают «золотые пули»?

К сожалению, когда доходит до массового использования новых высоких технологий в разных сферах медицины, приходится говорить о существующих финансовых и организационных барьерах. И ревматология, в том числе и детская, — не исключение. Ведь госпитализация больного по программе высокотехнологической помощи обходится в 80-90 тыс. рублей, лечение тяжелого пациента с ревматоидным артритом может стоить около 300 тыс., а тяжелой системной красной волчанкой — около 2 млн рублей (новые препараты очень дорогостоящие).

Проблем много и на местах. Когда дети уезжают из столичного научного центра и начинают лечиться по месту жительства, они сталкиваются с бюрократическим механизмом сдерживания бесплатной медицинской помощи. Вместо положенных больным-ревматикам оригинальных биологических агентов и иммунодепрессантов выдают так назы-

ваемые «дженерики», то есть препараты-копии, произведенные не основной компанией, а фирмами, купившими лицензию на выпуск этих лекарств. Иногда дженерики по своему действию не соответствуют оригинальному препарату.

— Замена оригинального препарата на дженерик, казалось бы, с тем же действующим веществом, как правило, приводит к токсическим реакциям со стороны почек, печени, костного мозга и обострению основного заболевания, — продолжает Екатерина Иосифовна. — Для больных детей это настоящая трагедия. С этим мы сталкиваемся в своем отделении постоянно. Начинаем лечить побочные эффекты, полученные от дженериков, затем снова назначаем оригинальный препарат и опять пытаемся достичь ремиссии болезни, что делать во второй или в третий раз значительно сложнее.

Чтобы как-то решить эти проблемы, должен быть пересмотрен порядок присвоения инвалидности детям с ревматическими заболеваниями, — считает профессор Алексеева. — Самая большая несправедливость в том, что инвалидность у нас присваивается не по диагнозу, а по состоянию больного, то есть только когда пациент уже стал реальным инвалидом. Тогда он получает право на бесплатные препараты. К примеру, если ребенок поступает к нам на ранней стадии болезни, то после нашего лечения биологическими агента-



ми с иммунодепрессантами состояние его значительно улучшается, и мы выписываем его домой с рекомендацией оформить инвалидность, дающую право на бесплатный проезд и бесплатные лекарства для поддержания ремиссии. Но медицинская комиссия по месту жительства, не обнаруживая признаков суставного поражения, в этом отказывает, невзирая на то, что пациент не здоров, а лишь находится в состоянии лекарственной ремиссии. Права на бесплатное обеспечение дорогостоящими препаратами, которые эту ремиссию вызвали, ему не дают, денег на их приобретение у родителей нет. Ребенок прекращает принимать лекарства, у него развивается тяжелое обострение – вот тогда ему присваивают инвалидность.

Бывает, что инвалидность не продлевается даже тем детям, которые раньше ее имели, но после нашего лечения их состояние улучшилось. Соответственно, и они лишаются права на бесплатные препараты и другие льготы. Получается замкнутый круг.

Я думаю, все доктора, которые работают с хроническими больными, осознают эту страшную проблему зависимости от системы распределения дорогостоящих бесплатных препаратов. Лекарства должны бесплатно выдаваться больным не по наличию у них признаков инвалидности, а по диагнозу, который заведомо приводит к инвалидизации пациента!

Чтобы устранить такую порочную практику, по мнению профессора Алексеевой, необходимо выделить ревматические заболевания у детей в отдельную группу и дать ей отдельное финансирование. Екатерина Иосифовна давно выступает за принятие федеральной целевой программы по ревматическим заболеваниям, за формирование детской ревматологической службы. Такая служба позволила бы изжить приводящие больных к инвалидности ошибки врачей-педиатров, не знающих специфики ревматологии. Поскольку данные официальной статистики не отражают истинный объем заболеваемости, нужно четко знать, сколько на самом деле в стране больных-ревматиков, какова потребность в лекарственных препаратах. С этой целью совместно с НИИ Ревматологии РАМН подготовлен специальный регистр больных. Конечно, это лишь небольшой шаг, но профессор Алексеева надеется, что государство все же повернется лицом к проблемам маленьких пациентов.

А пока, чтобы привлечь к ним внимание общества, при деятельном участии Екатерины Иосифовны Алексеевой создана организация «Возрождение», в которую вошли родители, чьи дети страдают ревматическими заболеваниями. На сайте [child-hope.ru](http://child-hope.ru) дается актуальная и проверенная информация по этой важной медицинской и социальной проблеме. ■



# ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!



Хочу в море!

Автор – Елена Бойкова, г. Тверь



Татьяна Шишова, кандидат педагогических наук, психолог

# Нуждается ли ребенок в поощрении?

Родители часто спрашивают: как стимулировать хорошее поведение ребенка? Можно ли обещать ему награду? И если да, то чем награждать? А главное, педагогично ли это? Ведь хотелось бы, чтобы он слушался просто так, а не за подарок. Действительно, одними наказаниями в воспитании не обойдешься, нужны поощрения. Какими они должны быть, чтобы не вырастить эгоиста или вымогателя?



Фото Арины Сусловой

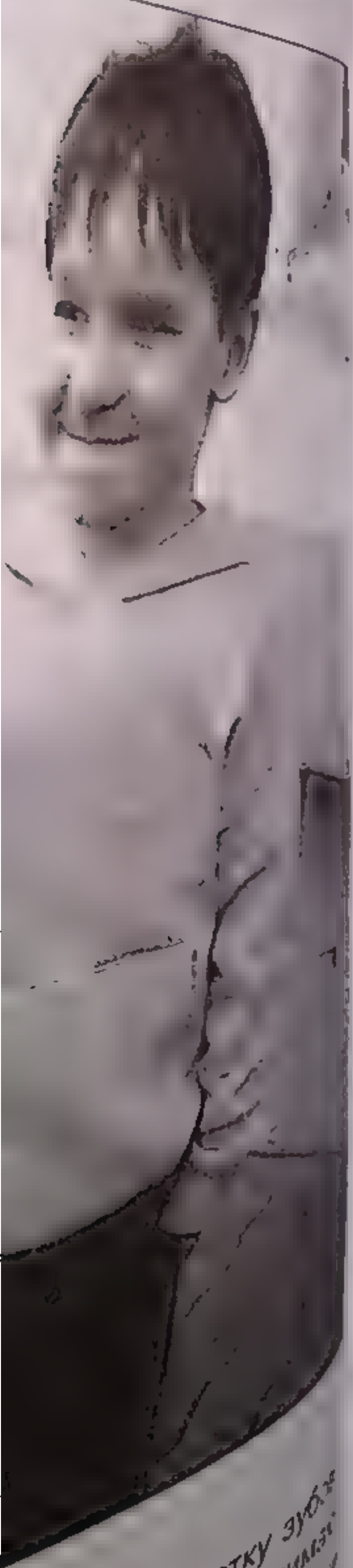
## Приз за чистку зубов

Скажите, вам нужен приз за чистку зубов? «Зачем? – скажете вы. – Я и так понимаю, что чистить зубы необходимо, иначе они разрушатся». Но вспомните: в детстве вы тоже так считали или старались увильнуть от этого нудного занятия?

С возрастом уровень сознательности повышается, но не у всех и не во всем. Мно-



# ...иных наук ли реб ощрен



ов  
приз за чистку зубов  
и. — Я и так понимаю  
обходимо, иначе он  
ните: в детстве вы  
рались увильнуть от  
сознательности  
во всем. Мно-

гие ли ребята готовы «просто так» участвовать в субботнике, а взрослые — в работе школьного родительского комитета или общественной организации? Как показывает житейский опыт, таких людей немного. У большинства находятся дела поважнее. Хотя нельзя сказать, что благоустройство двора, помощь школе, в которой учится твой ребенок, или активное выражение своей гражданской позиции — вещи второстепенные. Представьте себе, что никто не будет этим заниматься. Во что бы, например, превратилось современное российское образование, если бы люди, не согласные с разрушительными реформами и вредными «инновациями», не выражали бы свой протест? И все это не только бесплатно, но зачастую с риском для своей карьеры и, соответственно, финансов. Будь таких людей больше — жизнь, думаю, была бы у нас иной. Но мы сейчас не об этом, а о том, что взрослые очень часто предъявляют к детям завышенные требования, сами таковым не соответствуя.

Положительное подкрепление какого-либо действия необходимо, во-первых, из-за отсутствия мотивации, которая у ребенка еще не сформирована в силу возраста. А во-вторых, поощрение требуется, когда делать что-то трудно, а преодолевать трудности очень не хочется. Для преодоления трудностей че-

ловеку нужен спортивный азарт, сила воли, желание доказать себе и другим свою состоятельность. А эти качества у большинства детей проявляются ближе к подростковому возрасту. Даже спортсменов, людей, безусловно, волевых, умеющих преодолевать трудности, всегда поощряют призами и наградами. И никто не считает это предосудительным.

«А что делать, если он все время что-нибудь просит?» — спрашивают родители. Навязчивое «выклянчивание» благ, как правило, является у детей ярким признаком отсутствия ласки и внимания. Чувствуя хроническое раздражение или усталую отрешенность родителей, испытывая острый дефицит любви, ребенок подсознательно пытается утешить себя суррогатами — лакомствами, подарками, развлечениями и даже, порой, начинает красть деньги. Поскольку поведение такого ребенка оставляет желать лучшего, взрослые срываются, кричат, наказывают — короче, любыми способами выражают свое недовольство. Если такое положение вещей длится долго, в семье закрепляются стереотипные реакции и возникает замкнутый круг: ребенок ведет себя так, что хвалить и поощрять его не за что, но без поощрений его поведение только ухудшается.

Да и потом, кто сказал, что поощрения должны быть непременно материальными? совме-



стная игра, лишняя сказка, прочитанная на ночь, разрешение чуть подольше не ложиться спать или пригласить в гости приятеля – все это тоже может быть преподнесено в качестве награды. Хотя в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда дети еще недостаточно социализированы, шоколадка или мороженое бывают сильным стимулом, способствующим выработке необходимых навыков поведения. Пройдет несколько лет – и сладкая награда утратит свою привлекательность. Зачем же ее пренебрегать? Ну, а «торговлю» и «вымогательство» прекратить проще простого. Скажите ребенку: «Хорошо, но давай ты тоже всякий раз, когда я что-то для тебя сделаю, будешь давать мне приз. Начнем прямо сейчас. Я приготовила тебе завтрак».

### **Поощрение, но не заискивание**

Очень важно, чтобы поощрение ребенка не выглядело заискиванием. Дети прекрасно чувствуют, когда родители их побаиваются, и, соответственно, становятся еще более требовательными. Мой маленький пациент, семилетний Алеша, при чужих людях не смевший подать голос, дома учинял настоящий террор. Мама еще как-то могла призвать мальчика к порядку, зато отца он демонстративно игнорировал. Отец же не знал, как на это реа-

гировать и даже стал бояться ос-  
таваться с сыном один на один. Однако на самом деле Алеша очень нуждался в общении с отцом, и совместные игры и занятия с папой могли стать для мальчика важнейшим стимулом, самой ценной наградой. Прислушавшись к советам психолога, родители начали деликатно выстраивать систему поощрений и наказаний. Алеша стал вести себя заметно лучше. Теперь за хорошее поведение в течение дня он получал возможность вечером поиграть с отцом в шахматы. Игра доставляла им обоюдное удовольствие.

«Но нас-то никто не поощрял, а мы все равно старались вести себя хорошо» – продолжают возмущаться родители. Конечно, очень многие проблемы с нынешними детьми возникают от элементарной избалованности. И сейчас есть семьи, в которых дети не ждут наград ни за самостоятельную уборку постели, ни, тем более, за съеденную котлету. Но там взрослые не увлекаются новомодными теориями воспитания, а по-прежнему воспитывают детей в разумной строгости. В такой семье Алеша, как бы он ни был раздосадован, и в голову не пришло бы, что отца можно демонстративно не замечать. Потому что ребенку с малолетства определяют границы дозволенного и строго следят за их соблюдением. Хотя в таких семьях и сейчас не обходятся без поощрения, как не обходились и двадцать, и сто лет



назад. Просто неизбалованному ребенку нужно гораздо меньше, чтобы почувствовать себя счастливым.

Например, детей послевоенного поколения не принято было часто брать на руки, чтобы они «не привыкали». Поэтому любая, даже мимолетная родительская ласка воспринималась как награда. Мне на всю жизнь врезалось в память, как на мой день рождения мы с отцом торжественно пошли в 40-й гастроном, славившийся на всю Москву тем, что там можно было раздобыть хоть какой-то «дефицит», и покупали свежие огурцы. Кого из современных московских детей потрясешь таким подарком?

### А как же любовь?

Конечно, очень хочется, чтобы дети слушались нас просто из любви. Ведь когда по-настоящему любишь, стремишься все сделать для любимого человека, порадовать его, не требуя за это никаких наград. Но любви, как и любому искусству, надо учиться. Да, человеку дана возможность любить, однако реализовать это чувство удастся не всем. Поэтому, безусловно, надо учить детей бескорыстия, учить настоящей любви, которая отдает себя, ничего не требуя взамен. Но как в любой учебе, учитель должен владеть предметом гораздо лучше ученика и быть методически грамотным. Будь он хоть кандидатом, хоть доктором наук, но ес-

ли начнет преподавать перво-клашкам, как студентам вуза, толку не жди. Почему же, когда речь идет об обучении детей английскому или математике, мы понимаем эти нехитрые истины, а при воспитании забываем? Поощрения и похвала для детей – своеобразный аналог наглядных пособий, без которых давно уже немыслима учеба в школе.

При этом надо всегда помнить, что нервных детей нужно поощрять еще больше. К сожалению сейчас таких детей по сравнению с предыдущими поколениями стало заметно больше. «Повсюду в мире наблюдается ошеломляющий рост расстройств детской психики», – пишет известный немецкий психолог и психотерапевт Ирина Прекоп. Да это ясно и без специалистов, достаточно зайти в любой детский сад, школу, походить по улицам, побеседовать с людьми. Но ведь расстройство психического здоровья практически всегда отражается на поведении. Именно соблюдение тех или иных поведенческих норм зачастую представляет главную трудность для «проблемных» детей. Как ребенку со слабыми мышцами физически трудно заниматься спортом, так этим детям психически трудно слушаться взрослых, трудно дружить, трудно любить. И если мы хотим их этому научить, то должны действовать так же, как действуют умные учителя, имея дело с учениками, 57



которые, мягко говоря, не блещут способностями. С одной стороны, им облегчают задачу, а с другой, стараются заинтересовать, усиленно подбадривают, помогают.

Когда на занятиях в психологической группе появляется трудно управляемый ребенок (а в последние годы это случается все чаще и чаще), он, естественно, не желает подчиняться общим правилам. Он перебивает остальных и выкрикивает что-то свое, отказывается участвовать в играх, задирается или молчит, «как партизан». Мать после нескольких неудачных попыток повлиять на ребенка опускает руки, ей начинает казаться, что он не впишется в группу.

— А вы пообещайте, что если в следующий раз он будет вести себя лучше, то получит награду. Посулите что-нибудь действительно для него притягательное, — обычно предлагаю я. — Только четко обозначьте задачу: «не перебивай преподавателя», «поиграй с ребятами в перерыве», «не дерись», «скажи хотя бы два слова».

— Попробую, — кивает мать, но и в тоне, и в глазах ее явно читается: — «Эх, будь все так просто, разве бы я к вам обратилась?»

Однако такой простой метод в подавляющем большинстве случаев дает положительные результаты. Хотя, конечно, нельзя сказать, что работа с трудными

Иначе и вправду незачем было бы обращаться к специалисту.

А вот история человека, который взял на себя сложнейшую задачу — воспитание приемного ребенка-аутиста. Причем аутиста крайне тяжелого: в четыре года этот мальчик не разговаривал, не умел одеваться, играть, рисовать. Он вообще почти ничего не умел. Теперь ему десять лет. В приемной семье он не только заговорил и приобрел навыки обслуживать себя самостоятельно, но и научился читать, считать, писать, рисовать, играть с детьми. Он учится в школе (хотя и по индивидуальной программе), занимается музыкой. Каждый шаг по пути адаптации ребенка к нормальной жизни давался ему с огромным трудом. И очень много удалось достичь только благодаря поощрению и постоянной похвале со стороны родителей.

### Что может быть стимулом?

Когда помогаешь семье «трудного» ребенка выстроить систему поощрений и наказаний, выясняется еще одна любопытная подробность. Взрослые часто не знают, чем стимулировать детей.

— Вот вы говорите: «Надо поощрять...» «А как? — растерянно спрашивают они. — Ему ничего не нужно, он ни к чему не привязан. Лишишь «мультика», а он в ответ: «Ну и ладно!» Гулять не любит, без конфет и мороженого тоже вполне обходится. Тут на днях его в цирк не взяли. И ничего не изменилось».



На самом же деле своевольные и демонстративные дети (а вышеописанная картина типична именно для них) — вовсе не бесстрастные аскеты, за которых их можно принять по таким описаниям. Наоборот, они повышенно конкурентны, а значит, потребностей у них обычно больше, чем у других детей. Они не только не хотят ударить в грязь лицом перед сверстниками, но и жаждут выделиться из общей массы. Поэтому стимулов у них достаточно много. Для демонстративных детей главный стимул — не конфеты и игрушки, а общение и публичное признание их заслуг. Внешне демонстрируя независимость, они на самом деле повышенно зависят от окружающих. Что, впрочем, совершенно понятно: продемонстрировать что-либо можно только на публике. А если зрителей нет, то и сама идея демонстрации становится бессмысленной. Так что без конфет, игрушек и прочего такие дети действительно могут обойтись. А вот без внимания близких им становится в высшей степени неуютно. Многие демонстративные дошкольники вообще не выносят, когда мама перестает с ними разговаривать. Они тут же начинают «липнуть» к ней, дергают за рукав, ноют, уверяют, что больше не будут. Даже такие упрямцы, как тот, которого не взяли в цирк, в ситуации бойкота не смогут долго выдерживать характер. Значит, под-

креплять хорошее поведение демонстративного ребенка нужно именно общением — совместными играми, прогулками, ласками, похвалой.

Беда многих современных семей в том, что они спешат дать своему ребенку все, что только могут, даже не дожидаясь его просьб. А потом недоумевают: отчего он не слишком радуется подаркам, не бережет их и, главное, не испытывает чувства благодарности. Надо внимательно приглядеться к своим детям: что они особенно любят, ценят, что чаще всего просят.

Если вам нелегко понять предпочтения ребенка, попробуйте поиграть с ним в игру под названием «жетоны радости». Правила просты. Из картона или из бумаги вырезаются небольшие кружочки. На одной стороне рисуется улыбающаяся мордашка, а на другой самому ребенку или вам с его слов нужно в конце дня кратко написать, что его сегодня больше всего порадовало: «прогулка», «новая игрушка», «пошли в гости», «бабушка приехала» или что-то еще. Сохраняйте эти жетоны, периодически просматривайте, и вскоре вам станет ясно, какие поощрения наиболее привлекательны для вашего ребенка.

### Стоит ли поощрять деньгами?

Маленьких детей, конечно, не стоит. Невзирая ни на какие ваши умные объяснения, они со-



читут это некоей «платой за услуги» и настраиваются на соответствующую волну: не на послушание родителям, а на модель «работник – работодатель». В современных рыночных условиях таким способом можно воспитать по меньшей мере жесткий прагматизм. Или кое-что похуже. Поскольку ребенок – личность еще незрелая, без сформировавшегося внутреннего стержня, все это быстро приобретет уродливые формы. Ребенок станет просто вымогателем. А поскольку родители часто проявляют снисходительность, непоследовательность, уступают детским капризам, то такое «смещение жанров» лишь закрепляет поведенческую патологию малыша. В тех же редких случаях, когда маленький ребенок отличается повышенной ответственностью и в течение длительного времени честно выполняет взятые на себя обязательства, радоваться все равно рановато.

В редакции одного журнала меня попросили дать комментарий к такому письму: «Наша старшая дочь считать деньги и говорить начала практически одновременно. В два года дедушка уже играл с ней в заключение торговых сделок. Понятия «предоплата» и «проценты» дочери были знакомы с ранних лет. В первом классе между нами был заключен договор о том, что, если год будет закончен на пятерки, ей будет куплен мобильник. И «стороны» выполнили

свои обязательства. Дочь деньги копит, иногда одалживает родителям под проценты, бабушке дает беспроцентный кредит и чаще всего списывает этот расход на «благотворительные цели». Отец шутит: «Ну, хоть кто-то в семье умеет делать деньги, следовательно, можно рассчитывать на обеспеченную старость».

Я посоветовала показать девочку специалисту. В любом случае, даже если она изначально была здорова (хотя столь ранняя фиксация на деньгах очень сильно настораживает), такое грубое искажение семейных отношений, когда маленькая девочка выступает в роли ростовщика, одалживая маме деньги под проценты, вряд ли пройдет бесследно для детской психики.

Но и в более старшем возрасте, когда деньги перестают быть для ребенка игрушкой, а становятся насущной необходимостью, к финансовой стимуляции следует подходить очень осторожно. Опасно не только установление тарифной сетки (мытье посуды – три рубля, пятерка по алгебре – десять), но и малейший намек на то, что добрые дела оплачиваются деньгами. Наоборот, нужно всячески развивать и поощрять в ребенке бескорыстие. А деньги на карманные расходы можно давать просто так, в знак того, что вы ребенком довольны. Тогда это будет не «плата за труд», а приятный подарок. ■



Татьяна Кравец,  
кандидат медицинских наук

# Доброе слово о старой касторке



БЭИ №6

Семена этого растения похожи на клещей, поэтому и называли его «клевщина» (по латыни – *ricinus*, что переводится как «клещ»).

Листья и стебли имеют необычную эффектную окраску, поэтому садоводы иногда выращивают клевицу как декоративное растение.

Но сама клевица известна гораздо меньше, чем ценный продукт, который из него получают, – клевицинное, или касторовое, масло. Еще сравнительно недавно старая добрая касторка была во многих домашних аптечках.

Чем же она так хороша?

Клевица принадлежит к одному из древнейших ботанических семейств – семейству молочайных. На своей родине, в жарких и влажных районах тропической Африки, она растет как дерево, достигающее в высоту 10 м, и живет много лет. На концах ветвей располагаются кистевидные соцветия, разделенные на две части: внизу – ярко-желтые тычиночные цветки, а над ними, выше по стеблю, – шаровидные пестичные. У разных сортов они могут быть зелеными, синими или ярко-алыми. Красивы не только соцветия, но и листья клевицы: покрытые восковым налетом голубоватого цвета, они имеют округлую форму и рассечены на 7-9 ланцетных долей с крупными зубцами по краям. Окраска листьев и стеблей – зеленая, пурпурная или даже синево-красная.

В отличие от тропической Африки, в странах умеренного климата клевица известна как однолетнее травянистое растение, погибающее с наступлением осенних заморозков. Дело в том, что наша клевица относится к другому типу и за сравнительно короткий теплый период обычно не успевает вырасти более чем на 1,5-2 м.

До сих пор ученые не могут прийти к единому мнению относительно того, откуда появилось другое название клевицы – кас-



Семена клещевины очень декоративны и привлекательны. Учитывая то, что они могут заинтересовать детей, отцветшие кисти надо удалять с растения и уничтожать.



торовое дерево. По этому поводу существуют несколько гипотез. По одной из них, касторовое масло названо именем Кастора – одного из сыновей-близнецов древнегреческого бога Юпитера и Леды.

### Славное прошлое

Полагают, что клещевина как культурное растение была известна египтянам уже за 4000 лет до н. э. (кстати, тогда его называли «кики» и, возможно, именно поэтому масло иногда называют киковым). О древней истории использования этого растения свидетельствуют находки археологов: изображения клещевины украшали стены храмов в Древнем Египте, ее семена обнаружены в египетских пирамидах. Известно, что египтяне использовали масло из семян клещевины в основном как слабительное и профилактическое средство: его рекомендовалось принимать в определенную фазу луны для очищения кишечника, чтобы избавиться от «неумеренности в еде», которая считалась причиной возникновения всех болезней.

Жители тропических районов Африки в древние времена маслом из семян клещевины натирали тело, что придавало коже свежесть и блеск, а в прохладное время защищало от холода. Масло применяли также при выделке шкур и кож, для освещения жилищ, а также для приготовления пищи. Последний факт может показаться странным, если не учитывать, что при сильном нагревании касторовое масло теряет свои слабительные свойства.

Из Африки в начале прошлого тысячелетия клещевина попала в Индию – в этой стране она получила очень широкое распространение: из семян давили масло для заправки светильников (при сгорании оно дает некоптящее пламя) и приготовления лекарств. В настоящее время Индия – мировой лидер по выращиванию клещевины и производству масла.



Считается, что в Европу клещевина попала лишь в конце XVIII века, после того как англичане завезли семена из своих колоний, хотя найдены исторические документы, подтверждающие использование европейскими лекарями кикового масла как «слабительного и кожного средства» еще в средние века. В Россию семена были привезены в начале XIX века, и растение начали культивировать в южных районах и на Кавказе.

### Парадоксы клещевины

Бурное развитие техники в конце XIX – начале XX века привело к резкому расширению посевов клещевины по всему миру и увеличению производства клещевинного масла.

Причина широкого распространения посевов клещевины по всему миру таится в великолепных технических характеристиках касторового масла – оно не высыхает, имеет очень низкую температуру замерзания, высокую диэлектрическую проницаемость, повышенную вязкость и плотность (по вязкости оно в 17-20 раз превосходит подсолнечное масло). Кроме того, касторовое масло хорошо сцепляется с поверхностью, на которую его нанесли, даже если она сильно нагрета. Поэтому его считают стратегическим промышленным сырьем: оно широко используется для изготовления смазочных материалов, защитных пленок и покрытий, в производстве красок, клеенок, пластмасс, эпоксидных смол и каучука. В быту касторкой раньше пропитывали кожаную обувь для предохранения от промокания и лучшей сохранности при носке.

Касторовое масло получают методом холодного отжима из семян. По внешнему виду это густая жидкость желтого или желтовато-коричневого цвета (чем оно светлее, тем выше качество). В масле преобладает рициноловая кислота (85-89%), в небольших количествах содержатся олеиновая,

*В наши дни в промышленных масштабах клещевину выращивают на обширных плантациях Индии, в Бразилии, Китае, во многих странах Африки.*

*От всего произведенного в мире касторового масла 98% используется в промышленности, а оставшиеся 2% приходятся на медицинские цели.*



линолевая, стеариновая и пальмитиновая кислоты.

Рициоловая кислота — это «визитная карточка» касторового масла: именно она определяет его особенные физико-химические свойства, а также запах и вкус. Несмотря на то что слабый запах и своеобразный вкус масла нельзя назвать приятными, именно на основе рициоловой кислоты промышленность производит синтетические приятно пахнущие вещества с ароматом жасмина, абрикоса, персика, сливы, розы, банана, лимона.

Садоводы, выращивающие клещевину, должны помнить о том, что это растение считается одним из самых ядовитых из-за содержания в его семенах (до 3%) ядовитого вещества — рицина. (Не случайно клещевина используется для борьбы с почвенными вредителями и грызунами.) Изучение свойств рицина продолжается до сих пор, но уже сейчас хорошо известно, что оно может приостанавливать синтез белка в клетке и из-за этого вызывать гибель этой клетки в течение минуты.

При отравлении рицином поражаются клетки кишечника, печени, почек. Первые симптомы напоминают острую кишечную инфекцию: в течение нескольких часов развивается тошнота, рвота, сильные боли в животе, судороги, может резко падать артериальное давление, позже повышается температура и начинается кровавый понос. В дальнейшем снижается количество выделяемой мочи вплоть до полного прекращения мочеотделения. Считается, что если больной прожил больше пяти дней, то он выздоровеет.

При всей своей токсичности рицин в последние годы рассматривается как перспективное средство для борьбы со злокачественными опухолями. Его используют для получения иммунотоксина, направленных против клеток опухоли и не повреждающих

#### **Для избавления от бородавок и пигментных пятен**

Утром и вечером  
смазывать пятна  
и бородавки  
касторовым маслом,  
легко массируя их  
в течение  
10-20 минут  
(до полного  
впитывания масла).  
Можно использовать  
смесь касторки  
и масла расторопши  
(в соотношении 2:1).  
При пигментных  
пятнах эффект  
усиливается,  
если после втирания  
масла на 1-2 часа  
наложить на кожу  
теплую ткань.  
Курс — от одного  
до нескольких  
месяцев.



нормальные клетки. Для изготовления этого оружия против рака в лаборатории рицин соединяют со специально подготовленными моноклональными антителами, которые способны распознавать злокачественные клетки и присоединяться к ним. Этот механизм позволяет доставлять рицин в цитоплазму клеток, подлежащих уничтожению.

Кроме того, рицин может вызывать склеивание красных кровяных телец (эритроцитов крови) и их последующий распад – гемолиз.

К счастью, ядовитые вещества клещевины не переходят в масло при холодном отжиме, поэтому оно широко используется в официальной и народной медицине.

### Лечебное средство

Касторовое масло издавна относят к надежным слабительным: при поступлении в двенадцатиперстную кишку под влиянием фермента поджелудочной железы – липазы – масло расщепляется с образованием глицерина и рициноловой кислоты. Эта кислота возбуждает рецепторы слизистой оболочки кишечника, вследствие чего происходит рефлекторное усиление перистальтики и в тонком, и в толстом кишечнике, то есть он очищается на всем своем протяжении. Это свойство выгодно отличает касторку от многих других растительных слабительных средств. Обычно слабительный эффект наступает через 4-5 часов после приема 10-30 г (1/2-2 ст. ложки) касторового масла. Детская доза в зависимости от возраста составляет 50% от взрослой – от 5 до 15 г. (Детям до 1 года касторку давать не стоит.)

В качестве слабительного средства длительное применение касторового масла не рекомендуется, так как наступает привыкание рецепторов кишечника к действию рициноловой кислоты, и эффект препарата утрачивается. У некоторых больных касторо-

### Массаж ног

с теплым касторовым маслом перед сном помогает снять чувство усталости и болевые ощущения в ногах.

### Для укрепления волос

- ♦ Луковый сок (2 ст. ложки) смешать с касторовым маслом (2 ст. ложки), втереть в корни волос и укутать голову. Через 40-50 минут вымыть голову шампунем.
- ♦ Смешать равные части касторового масла, сока свежего лимона и спирта, нанести на ночь на корни волос и укутать голову. Утром вымыть голову шампунем. Помогает даже при начинающемся облысении.



### При мягких мозолях и натоптышах

Перед сном  
тщательно распарить  
ноги и смазать  
мозоли теплым  
касторовым маслом,  
массируя их  
в течение  
10-15 минут.  
На ночь надеть  
хлопчатобумажные  
носки.

вое масло вызывает тошноту – в этих случаях его рекомендуют применять в желатиновых капсулах.

Из-за отсутствия раздражающих свойств касторовое масло можно применять и при воспалениях в пищеварительных путях (например, при колитах), и при состояниях, сопровождающихся лихорадкой и интоксикацией. Касторовое масло включают в некоторые схемы для изгнания глистов – его назначают после приема антиглистных препаратов.

Однако следует помнить о том, что прием касторки вызывает рефлекторное сокращение матки, поэтому она противопоказана беременным женщинам из-за угрозы выкидыша. Иногда касторовое масло совместно с гормональными препаратами используют в акушерской практике для стимуляции родовой деятельности.

Касторовое масло назначают не только для приема внутрь: им смазывают геморроидальные узлы, анальные трещины; его вводят во влагалище при воспалительных заболеваниях и при эрозии шейки матки; его закапывают в глаза при конъюнктивитах, раздражении слизистой оболочки глаз, вызванном различными причинами, например воздействием высокой температуры, длительным пребыванием на ярком солнце, после удаления попавших в глаз инородных тел и т.д.

Мази и бальзамы, в состав которых входит касторка, используют для лечения ран, ожогов и язв. Например, касторовое масло является одним из компонентов линимента «Камфоцин» и знаменитой мази Вишневского, которая спасла огромное количество больных. В народной медицине касторовым маслом лечат грибковые заболевания, кожные болезни, сопровождающиеся зудом. Касторовое масло входит в состав наружных средств, используемых для лечения больных проказой.

Космети  
Касторов  
кожу, об  
регенери  
замедлят  
старения  
масла ма  
впитывае  
высыхая.  
ухода за  
и бровям  
Чтобы  
косметоло  
лю по веч  
торкой. На  
ложить ее  
нее масло  
большим  
чистую ко  
вбивая его  
2 часа на  
надо пром  
Можно  
масла вин  
торки и ма  
отношени  
Одно и  
масла – сл  
ятна и о  
можно осв  
оявляющ  
сухах. Оно  
ых и друг  
единками  
азывают  
натоптыш  
Некотор  
софилакт  
кожу от вр  
зеды, рег  
зак неболь  
за или сме  
градных



## Косметика, доступная всем

Касторовое масло смягчает и увлажняет кожу, обладает противовоспалительным и регенерирующим действиями, способно замедлять процессы преждевременного старения кожи. Особенностью касторового масла можно назвать то, что оно хорошо впитывается в кожу, не образуя пленки и не высыхая. Его традиционно используют для ухода за кожей лица, волосами, ресницами и бровями.

Чтобы сохранить молодость кожи, старые косметологи советовали два-три раза в неделю по вечерам «умасливать» кожу лица касторкой. Нагреть над огнем чайную ложку, положить ее на ровную поверхность, налить в нее масло и дать ему согреться. Очень небольшим количеством теплого масла смазать чистую кожу лица, в том числе и вокруг глаз, вбивая его кончиками пальцев. Если через 1-2 часа на коже остаются излишки масла, его надо промокнуть бумажной салфеткой.

Можно использовать смесь касторки и масла виноградных косточек или смесь касторки и масла пшеничных зародышей (в соотношении 1:1).

Одно из ценных свойств касторового масла – способность осветлять пигментные пятна и отбеливать кожу. С его помощью можно освободиться от «печеночных пятен», появляющихся у пожилых людей на лице и руках. Оно позволяет избавиться от кистозных и других наростов на коже (не путать с родинками!), бородавок и шрамов. Касторку называют «врагом» подошвенных мозолей (натоптышей) и бородавок.

Некоторые специалисты рекомендуют в профилактических целях, чтобы защитить кожу от вредных воздействий окружающей среды, регулярно наносить на кожу лица и рук небольшое количество касторового масла или смеси касторового масла и масла виноградных косточек. ■

**Для ухода за ресницами**  
Чтобы ресницы были пушистыми и длинными, рекомендуется наносить на них щеточкой теплое касторовое масло.





# Без подробностей



## Зажмурьтесь для поцелуя

**М**ногие ученые дискутируют по поводу того, почему люди закрывают глаза при поцелуе. Принято считать, что, закрывая глаза, целующиеся концентрируются на своих нежных чувствах, не отвлекаясь на внешние раздражители. У сингапурского ученого из Национального института образования Яу Чи Минга иные соображения на этот счет. Согласно одной из его версий, во время поцелуя человек испытывает большую эмоциональную нагрузку и, чтобы ее уменьшить, закрывает глаза.

По другой версии ученого, визуальное восприятие партнера на слишком близком расстоянии 68 искажает его образ: одни черты

расплываются, другие, наоборот, приобретают излишнюю резкость. Опущенные веки служат естественной ширмой, чтобы защитить влюбленных от неприятных ощущений.

## Виноваты гормоны

**К**ак считают австралийские ученые, мужчины преклонного возраста с пониженным уровнем тестостерона склонны к депрессивному состоянию.

Австралийские геронтологи решили выяснить причины депрессии у мужчин преклонного возраста. В исследовании приняли участие 4000 мужчин старше 70 лет. Как выяснилось, при

## Гормонотерапия



снижении на 20% г  
депресс  
растает  
теми, у  
близок к  
учены  
жить исс  
час мож  
гормоно  
ния уров  
чин прек  
стать эф  
лечения

## Защита

**А**мер  
бот  
спо  
гативног  
Основная  
сделать  
няемую  
больных,  
здоровых  
стно, во в  
ряду с кл  
пострадат  
располож  
ученые  
ние на мь  
парат усп  
действия  
клетки в к  
варительн  
клетки опу  
дователи  
шее врем  
ные резул  
испытания  
главная  
ред меди  
лить обла



снижении уровня тестостерона на 20% подверженность мужчин депрессивному состоянию возрастает в 3 раза по сравнению с теми, у кого уровень гормона близок к норме.

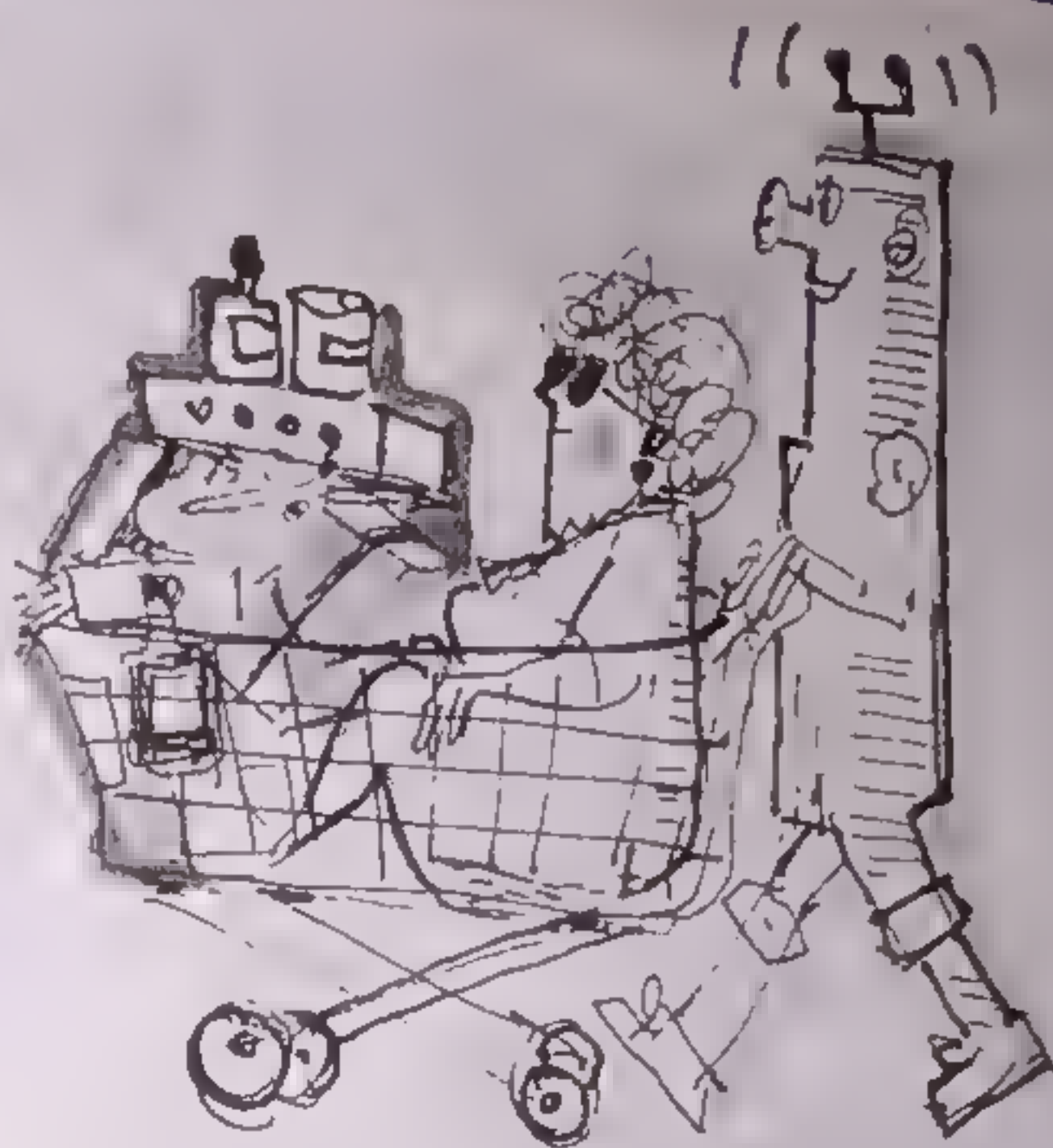
Ученые намерены продолжить исследования, но уже сейчас можно сделать вывод, что гормонотерапия для восполнения уровня тестостерона у мужчин преклонного возраста может стать эффективным способом лечения депрессии.

### Защита от радиации

Американские ученые разработали препарат (CBLB502), способный защитить от негативного влияния радиации. Основная задача изобретения – сделать радиотерапию, применяемую для лечения раковых больных, более безопасной для здоровых клеток. Ведь, как известно, во время радиотерапии наряду с клетками опухоли могут пострадать и здоровые клетки, расположенные рядом с ней.

Ученые провели исследование на мышах и обезьянах. Препарат успешно защищал от воздействия радиации здоровые клетки в костном мозге и пищеварительной системе, при этом клетки опухоли погибали. Исследователи планируют в ближайшее время проверить полученные результаты в клинических испытаниях на человеке.

Главная задача, стоящая перед медиками, – точно определить область опухоли.



### Электронные поводыри

Через год-два в американских универсамах появятся роботы, которые будут помогать слепым людям делать покупки и беспрепятственно передвигаться по магазину. Находить нужные товары они будут благодаря использованию чипов радиочастотной идентификации, а избегать препятствий – при помощи лазерного дальномера. Таких роботов можно будет использовать и в аэропортах, что даст незрячим людям большую свободу в передвижении.

Пока еще робот-помощник, разработанный программистами Университета штата Юта, проходит испытания в супермаркете лишь в те часы, когда магазин закрыт или когда в нем мало посетителей. Но в ближайшее время испытания пройдут в круглосуточном режиме.



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ШОКОЛАДА

О том, чем полезен шоколад, какой путь проделали какао-бобы, прежде чем превратиться в любимый многими продукт, говорилось в прошлом номере. Но не менее важно знать, как отличить настоящий шоколад от фальшивого, а свежий от испорченного. Именно об этом и пойдет речь на этот раз



Качество шоколада оценивается по многим параметрам: форме, цвету, внешнему виду, вкусу, аромату, консистенции, структуре и т.д.

Согласно ГОСТу, шоколад должен содержать не менее 25% какао-продуктов и не должен иметь в своем составе заменителей или эквивалентов какао-масла. В хорошем шоколаде не должно быть растительных жиров — под этим завуалированным названием часто скрываются низкокачественные при-  
 месы. В отечественный шоколад вообще запре-  
 щено добавлять иные растительные жи-  
 ры (масла, гидрогенизированный жир и т.п.),  
 кроме масла какао. Если вам предлагают

Окончание. Начало в № 5 за 2008 г.



# Опедия Шоколада



Шоколада оценивается по многим факторам: форме, цвету, внешнему виду, консистенции, структуре. Согласно ГОСТу, шоколад должен содержать не менее 25% какао-продуктов и 10% какао-масла. В хороших шоколадах не должно быть растительных жиров, а в завуалированных — только натуральные. Низкокачественный шоколад вообще не содержит какао-продуктов, а только растительные жиры и сахар. Если вам предлагают

плитку по слишком низкой цене, знайте, что это не натуральный шоколад.

Перед покупкой внимательно изучите состав продукта, называемого шоколадом. В идеале в нем должны содержаться какао-масло, какао-порошок (не менее 12%), сахар, а также могут присутствовать какао тертое, молоко или сливки.

Качество шоколада определяет также процентное содержание масла и порошка какао. Чем их больше, тем шоколад лучше и дороже, тем более темным он будет.

Вкус шоколада должен быть ярковыраженным и гармоничным, с приятной горчинкой, с легким ароматом ванили или других добавок (например, молочный шоколад имеет более светлый оттенок и более мягкий вкус). Еще вкус зависит от соотношения сахара и какао-продуктов. Естественно, что чем меньше сахара, тем более горьким он будет.

Шоколад должен иметь однородную структуру и твердую консистенцию и ни в коем случае не быть деформированным. Поверхность шоколада без добавок должна быть ровной и глянцевой с обеих сторон, без пятен и налета. Ломаться он должен с сухим треском, а излом плитки должен быть матовым. Добавления (вафли, изюм и т.п.) должны распределяться равномерно по всему объему, они могут придавать плитке шероховатость и матовость.

Наиболее часто встречающийся дефект шоколада — белый налет на поверхности или, как говорят профессионалы, «поседение шоколада». Поседение бывает двух видов: сахарное (появляется от понижения и резкого перепада температур, отчего на поверхности конденсируется влага и кристаллизуется сахар, а шоколад на ощупь становится шероховатым) и жировое (появляется при воздействии прямых солнечных лучей и температуре выше 25 градусов, ко-

**В** 125 г шоколада кофеина больше, чем в средней чашке растворимого кофе. Поэтому от активного поедания шоколада могут возникнуть перевозбуждение и бессонница.

**Шоколадные** обертывания и массаж помогают избавиться от лишнего веса и уменьшить целлюлит, так как содержащийся в нем кофеин усиливает кровообращение, улучшает тонус кожи и способствует сжиганию подкожного жира. Сейчас выпускаются целые линии косметических средств с шоколадными добавками.



## Шоколадные разгрузочные дни

Эту диету можно использовать минимум 2 дня подряд, но не более недели.

Порция на день – 150 г черного шоколада (содержание какао 75-80%).

Разломить плитку шоколада на дольки по 5 г (обычно это одна «клеточка»).

В течение дня рассасывать во рту по одной дольке.

Можно запить 2-3 глотками воды.

При этом в день надо выпивать

2 литра чистой воды без газа.

Противопоказания: гипертония, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта.

гда плавится, а затем кристаллизуется какао-масло). Последнее значительно портит качество шоколада – появляется запах прогорклого жира и салитый привкус. Шоколад может также повреждаться шоколадной молью.

Срок годности на шоколадные изделия определяется производителем. Но тем не менее для каждого вида шоколада он свой. Чаще всего срок хранения горького шоколада – 1 год, а молочного и с добавками – 6 месяцев. Но опытные эксперты считают, что допустимый срок хранения и годности горького шоколада – 6 месяцев со дня производства, черного – до 12 месяцев, молочного или с начинкой – 3 месяца, а белого – всего 1 месяц.

Хранить шоколад нужно при температуре 18 градусов и влажности не выше 75%, без резких колебаний и перепадов. Шоколад не должен подвергаться воздействию прямого солнечного света и находиться рядом с продуктами, имеющими специфический запах. Только так он гарантированно сохранит свои товарные и потребительские свойства. Иначе, как уже отмечалось, шоколад «поседеет» или заплесневеет, особенно если будет тепло и сыро.

Вопреки известному рекламному слогану, настоящий шоколад высокого качества должен таять в руках, потому что он содержит масло какао, температура плавления которого ниже температуры человеческого тела. Если же положить кусочек твердого шоколада в рот, то он также должен быстро раствориться.

Итак, недоброкачественный шоколад выдают:

- ◆ истекший срок годности;
- ◆ белый налет, или «поседение»;
- ◆ наличие растительных жиров;
- ◆ неприятный «нешоколадный» запах;
- ◆ пятна на поверхности;



- ♦ он не ломается, а тянется или крошится;
- ♦ он не тает во рту (значит, какао-масло заменили твердыми жирами);
- ♦ деформация;
- ♦ поврежденная упаковка.

Если вы все-таки купили шоколад с налетом или с неприятным запахом и вкусом, то смело сдавайте его обратно и требуйте возврата денег. Учтите, что даже «нетоварный» вид является основанием для предъявления претензий продавцу.

Можно и в домашних условиях проверить, натуральный шоколад или нет. Для этого его надо растворить в молоке или воде. Наличие осадка свидетельствует о недоброкачественности продукта. Если же к отвару чистого шоколада добавить йод, то цвет раствора должен быть зеленым. А вот синий цвет говорит о наличии мучнистых или крахмалистых добавок.

И в заключение — два изысканных рецепта для сладкоежек.

#### Шоколадный мусс

200 г горького шоколада расплавить на горячей водяной бане. 3 желтка взбить со 100 г сахара и ввести в мягкий шоколад. В полученную массу положить 3 ст. ложки густой сметаны и цедру 1 лимона. 3 белка взбить в пену и ввести в эту массу. Готовый мусс разлить в формы и поставить в холодильник.

#### Шоколадный напиток

1 ст. ложку какао-порошка залить стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 5 минут, добавить 2 ч. ложки сахара, остудить, перелить в высокий стакан, добавить холодные сливки — на 2 части напитка одна часть сливок. Затем украсить взбитыми сливками, мороженым, шоколадной крошкой или печеньем. ■

#### Как определить качество какао-порошка?

При растирании между пальцами не должно ощущаться крупинок.

Если порошок заварить кипятком, то осадок не должен образовываться в течение 2 минут. Какао-порошок не должен быть заплесневевшим, иметь привкус затхлости, тусклый серый цвет, вкус прогорклого жира.



Владимир Жуков

# Не обладать и не принадлежать



Фото Геннадия Михеева

Не успели мы как следует изумиться прорыву на наши экраны и в СМИ безудержной сексуальности, как настала пора удивляться противоположному явлению. Асексуальность, или полное отсутствие половой заинтересованности у взрослых людей, — нормально ли это? Размышления журналиста комментирует 74 сексопатолог

Асексуальность как определенная жизненная философия явилась к нам пару лет назад с Запада. И за это время приобрела в России, судя по заявлениям в Интернете, тысячи сторонников.

Люди, добровольно отказавшиеся от секса, конечно, встречались и раньше. Из советских времен помню два анекдота на эту тему.

Первый — «О холодности и холодце». Возвращается муж из командировки и застаёт жену с любовником. Страшное подозрение вспыхивает у него в голове. Он бросается к

...олодильник  
...холодцом к  
...второй  
...вопросы ар  
...как назва  
...чет, но не  
...ент? — «А то  
...чет?» — «Не  
...это и ес  
...слы асексу  
...х, кто отно  
...пе.

...стория Влад

...ет до 23 се  
...или для ме  
...помогали у  
...компании, но  
...зуй, в собств  
...тку у нас в  
...и детей почт  
...я выстраивал  
...енщинам как  
...но принимал  
...«восхитите  
...з книжках, а  
...проще. Вид  
...тотом и нак  
...зальше, как в  
...ся. К жене  
...чень сильн  
...есепоглощ  
...чувство.

...ступил иници  
...лее что в т  
...сил у меня  
...и менялос  
...ениях как-т  
...но. Но че  
...вала мно  
...ал ее как же  
...ит день, ко  
...альн



холодильнику – так и есть: миски с холодцом как не бывало!

Второй – из известной серии «Вопросы армянскому радио». «Как назвать мужчину, который хочет, но не может?» – «Импотент». – «А того, кто может, но не хочет?» – «Негодяй».

Это и есть две основные группы асексуалов. Поговорим о тех, кто относится ко второй группе.

### История Влада

– Лет до 23 сексуальные победы значили для меня очень многое – они помогали утвердиться в своей компании, но еще больше, пожалуй, в собственных глазах. Поскольку у нас в семье мир взрослых и детей почти не соприкасался, я выстраивал свое отношение к женщинам как бы с чистого листа. Но принимал это как должное. Мол, «восхитительный обман» – это в книжках, а в жизни все грубее и проще. Видно, за это жизнь меня потом и наказала.

Дальше, как вы догадались, я женился. К жене у меня вначале было очень сильное, можно сказать, всепоглощающее, безоглядное чувство. И я доверился ей, уступил инициативу в семье. Тем более что в то время очень много сил у меня отнимал бизнес. Да и менялось все в наших отношениях как-то постепенно, незаметно. Но чем больше она командовала мною, тем меньше я желал ее как женщину. И вот наступил день, когда мне почти буквально командовали: «У

койку!». После этих слов мне надо было уйти сразу же, даже не собирая вещей. Но я морально не был к этому готов. Да и, честно говоря, привык к домашнему уюту. Стыдно вспоминать, как не ложился, тянул время, надеялся, что жена уснет. Наутро она устраивала истерики. Унижала, мстила за нелюбовь. Потом начала шпионить. Устраивала сцены ревности, совершенно необоснованные, иногда на людях. И я, как стойкий оловянный солдатик, подчас изнывая, выполнял свой супружеский долг. Два чувства – унижения и вины – не оставляли меня все последние годы брака.

Через какое-то время я узнал, что жена борется с моей «холодностью» с помощью экстрасенса. А когда дело дошло до психиатра, поджидавшего меня в моей собственной квартире, я понял: пора...

Как я вырвался из этого ада – одному богу известно. Теперь я понимаю, что брак, подобный моему, – не просто ошибка. Это беда. Это как авария на дороге, после которой остаешься калекой на всю жизнь. И вот в 30 лет я понял: мне нельзя больше допустить не только нового брака, но и вообще привязанности к женщине...

### Комментарий сексопатолога

В числе основных причин асексуальности сексопатологи называют травмирующие воспоминания о пережитом сексуальном насилии. Обычно они касаются дет- 75



ства, но, как видим, не только. Асексуал всячески избегает ситуаций, напоминающих об этом.

### История Михаила

— У меня была подруга, моя ровесница. Мы приятельствовали: ходили с ней по камерным театрам и выставкам, по чуть-чуть выпивали в беседках сада «Эрмитаж» и на лавочках в Серебряном бору, шатались по переулкам старой Москвы. Помню, как с восторгом почувствовал тогда пьянящее чувство свободы, что бывает только в ранней юности.

Мне было наплевать, что она не любит готовить или что в квартире у нее не прибрано. Я подгребал к ней в Бескудниково, мы болтали, пили чай. Каждый вечер трепались по телефону. Я думал с тоской: ну вот переступи я эту невидимую черту — и начнется. И почему на свете только два пола? Ведь с мужиком такого тандема не получилось бы. Как-никак по своей ориентации я гетеросексуал, и романтический флер для меня важен. Думаю, гораздо более важен, чем для какого-нибудь мачо.

Но все кончилось очень плохо: она выдержала такие отношения только год. Потом начались обиды. Возможно, ее просто задевало, что я не проявляю к ней мужского интереса.

Впрочем, понимаю: признать-ся даме, что как женщина она меня не интересует — все равно что заявить: я хочу с тобой общаться, но знай, что ты мне не нравишься. И потом, две половые роли в

отношениях между людьми известны — но третья? Как тут себя вести? Тем более что эта третья роль — какая-то странная: мужчина приглашает в театр, дарит цветы и иногда даже привозит продукты — но ничего не требует взамен. Впору растеряться...

Наверное, асексуальность — это философия индивидуализма. Мне нет дела до того, что думают другие о том, как надо жить. Я живу, прислушиваясь к себе. Проблема здесь, правда, в том, что такие, как я, для общественного мнения — что бельмо на глазу. Еще хуже «пидараса». Я не в обиде: понимаю, что общество заинтересовано в людях сексуально озабоченных. Это браки, рождаемость, а с ней — новые рабочие руки, налогоплательщики...

Я иногда бываю даже тронут, слыша, как обывателя уговаривают не пренебрегать сексом. Типа: это необходимо для здоровья. Мол, оргазм лечит мигрень у каждого пятого. Ну а если нет мигрени? Или есть мигрень, но заминка с оргазмом? Еще убеждают: секс — один из способов борьбы с лишним весом и психологическим напряжением...

Пожалуй, соглашусь в другом: сексуальность помогает человеку ощутить полноту жизни и поддерживать себя в тонусе — физическом, психологическом — особенно в зрелом возрасте. Для многих она определяет глубину чувства, духовной близости. В этом смысле секс — особая, неповторимая форма общения.



Но если для кого-то это не слишком важно? Или если этот кто-то, к примеру, не имеет достойного партнера и не хочет размениваться? И реализует свой потенциал, переключаясь на бизнес или карьеру, творчество, виртуальное общение или компьютерные игры... Все это тоже может давать неповторимые, незабываемые эмоции. А потом этот кто-то обнаруживает, что вполне способен обходиться без секса.

Можно вслед за Фрейдом называть это сублимацией, переключением сексуального влечения на другие сферы, например творчество. Но какое из них тут более высокого порядка, какое для конкретного индивида более нормально, естественно – это еще большой вопрос. Так что не спешите жалеть асексуала...

Между прочим, только отрешившись от вождления, начинаешь видеть и ценить в женщине истинную красоту. Нет, не только душевную, внутреннюю – внешнюю тоже. Цокает каблучками перед тобой такая – и невольно думаешь: боже мой, что за чудное, прелестное создание! Хочется просто бездумно топтать и топтать за ней. Любоваться вскользь брошенным взглядом, мимолетной улыбкой, небрежно завязанным хвостиком. Быть рядом. Но – не обладать. И не принадлежать.

А еще начинаешь ценить красоту и гармонию в женщине независимо от возраста. Отыскиваешь эту красоту во всяком периоде ее жизни, включая преклон-

ные годы. И заново открываешь мир окружающих тебя людей.

### Комментарий сексопатолога

*Идеализация потенциального партнера – одна из распространенных причин асексуальности. Романтически настроенный платонический поклонник может до седых волос ждать свою принцессу, трансформируя потребность в сексуальных впечатлениях в иные, нелюбовные переживания. Кроме того, причинами асексуальности могут служить понижение в крови уровня тестостерона – основного мужского гормона, обуславливающего половое поведение.*

И все-таки асексуальность – патология ли это? Применительно к популяции в целом – да, ибо представляет реальную угрозу выживаемости вида. Ну а применительно к отдельному человеку?

Если число асексуалов составляет небольшой процент – может, это тоже норма? Скажем, естественное последствие урбанизации?

Известна асексуальность панд и некоторых других диких животных, наотрез отказывающихся совокупляться в неволе. А что если матушка-природа – в условиях сужения жизненного пространства в мегаполисах – и тут забеспокоилась и начала регулировать нашу с вами численность? Ведь не случайно асексуалами становятся преимущественно городские интеллектуалы 20-45 лет. ■ 77



Максим Осипов

# В РОДНОМ КРАЮ



В прошлом номере рассказывалось о московском кардиологе Максиме Александровиче Осипове, который создал благотворительный Фонд помощи тарусской больнице, помог приобрести для нее дорогое медицинское оборудование и стал вести в этом городе прием больных.

О наблюдательности и литературном таланте доктора Осипова можно судить по его эссе, которое было опубликовано в «Отечественных записках» (№3, 2006 г., первая часть) и в «Знамени» (№5, 2007 г.)

Уже полтора года я работаю врачом в небольшом городе N, районном центре одной из прилежащих к Москве областей. Пора подытожить свои впечатления.

Первое и самое ужасное: у больных, да и у многих врачей сильнее всего выражены два

78 Печатается с небольшими сокращениями.

чувства – страх смерти и нелюбовь к жизни. Обдумывать будущее не хотят: пусть все остается по-старому. Не жизнь, а доживание. По праздникам веселятся, пьют, поют песни, но если заглянуть им в глаза, то никакого веселья вы там не найдете. Критический аортальный стеноз, надо делать операцию или не надо лежать в больнице. – Что же мне –

умирать  
что умира  
ет, но  
центр, д  
тоже. – М  
(пожила)  
инвалид  
возможн  
густь буд  
ные. – До  
доживу?  
или неуда  
состояла  
Второе  
между ден  
есть межд  
ми Ничег  
Многим ка  
можно реш  
это почти  
с их помо  
рес к жизн  
аступает в  
Он произво  
действие:  
этажа выпал  
то имени Фе  
soufriend, то  
или Федю  
соседи, к сч  
звали ми  
зерь, и ре  
больнице. М  
олосит в ко  
езенки, селе  
жив и да же  
хательную  
были заня  
а потом и  
тер у себя в  
Третье. Поч  
в недавнем  
асильств



умирать? – Ну да, получается, что умирать. Нет, умирать не хочется, но и ехать в областной центр, добиваться, суетиться – тоже. – Мне уже 55, я уже пожил (пожила). – Чего же вы хотите? – Инвалидности: на группу хочу. В возможность здоровья не верит, пусть будут лекарства бесплатные. – Доктор, я до пенсии хоть доживу? (Не доживают до пенсии неудачники, а дожил – жизнь состоялась.)

Второе: власть поделена между деньгами и алкоголем, то есть между двумя воплощениями Ничего, пустоты, смерти. Многим кажется, что проблемы можно решить с помощью денег, а это почти никогда не верно. Как с их помощью пробудить интерес к жизни, к любви? И тогда вступает в свои права алкоголь. Он производит такое, например, действие: недавно со второго этажа выпал двухлетний ребенок по имени Федя. Пьяная мать и ее boyfriend, то есть сожитель, втащили Федю в дом и заперлись. Соседи, к счастью, все видели и вызвали милицию. Та сломала дверь, и ребенок оказался в больнице. Мать, как положено, голосит в коридоре. Разрыв селезенки, селезенку удалили, Федя жив и даже сам у себя удалил дыхательную трубку (не уследили, были заняты другой операцией), а потом и подключичный катетер у себя выдернул.

Третье. Почти во всех семьях – в недавнем прошлом случаи насильственной смерти: утопле-

ние, взрывы петард, убийства, исчезновения в Москве. Все это создает тот фон, на котором разворачивается жизнь и нашей семьи в частности. Нередко приходится иметь дело с женщинами, похоронившими обоих своих взрослых детей.

Четвертое. Почти не видел людей, увлеченных работой, вообще делом, а от этой расслабленности и невозможности сосредоточиться на собственном лечении. Трудно и со всеми этими названиями лекарств (торговыми, международными), и с дозами: чтобы принять 25 мг, надо таблетку 50 мг разделить пополам, а таблетку 100 мг – на четыре части. Сложно, неохота возиться. Взвешиваться каждый день, при увеличении веса принимать двойную дозу мочегонных – невыполнимо. Нет весов, а то соображение, что их можно купить, не приходит в голову, дело не в деньгах. Люди практически неграмотны, они умеют складывать буквы в слова, но на деле это умение не применяют. Самый частый ответ на предложение прочесть крупный печатный текст с моими рекомендациями: «Я без очков». Ну раз без очков, то, значит, сегодня ничего читать не собиралась, это и есть неграмотность. Еще одна проба: поняли, куда вам ехать, поняли, что надо на меня сослаться? – Вроде, да. – А как меня зовут? Зло: – Откуда я знаю?

Пятое: оказалось, что дружба – интеллигентский феномен. Так 79

МОСКОВСКОМ кардиологе  
который создал  
СССРской больнице, пом  
кое оборудование и  
аланте доктора Осип  
о опубликовано  
Г., первая часть)

ства – страх смерти  
к жизни. Обдумать  
не хотят: пусть все  
старому. Не жизнь  
По праздникам  
поют песни, но  
им в глаза, то  
вы там не найдете  
аортальный стеноз  
операцию или  
не. – что



называемые простые люди друзей не имеют: ни разу меня не спрашивал о состоянии больных кто-нибудь, кроме родственников. Отсутствует взаимопомощь, мы самые большие индивидуалисты, каких себе можно представить. Кажется, у нации нет инстинкта самосохранения. Юдоль: проще умереть, чем попросить соседа довезти до Москвы. Жены нет, а друзья? Таких нет. Брат есть, но в Москве, телефон где-то записан.

Шестое: мужчина – почти всегда идиот. Мужчина с сердечной недостаточностью, если за ним не ходит по пятам жена, обречен на скорую гибель. Начинается этот идиотизм уже в юношеском возрасте и затем прогрессирует, даже если мужчина становится главным инженером или, к примеру, агрономом.

Мужчина, заботящийся о близких, – редкость, и тем большее уважение он вызывает. Одного из них, Алексея Ивановича, я лечу – он добился, чтобы жене пересадили почку, продал все, что у них было, потратил сорок тысяч долларов. Обычно иначе: Бог дал – Бог взял, девять дней, сорок. <...>

Еще одно: у нас почти не лечат стариков. Ей семьдесят лет, чего вы хотите? Того же, чего и для двадцатипятилетней. Вспомнил трясущуюся старушку в магазине. Кряхтя, она выбирала кусочки сыра, маслица, колбаски, как говорят, половчее, то есть подешевле. За ней собралась оче-

редь, и продавщица, молодая белая баба, с чувством сказала: «Я вот до такого точно не доживу!». Старушка вдруг подняла голову и твердо произнесла: «Доживете. И очень скоро». В Спарте с немощными обходились еще рациональнее – что осталось от Спарты, кроме нескольких анекдотов? Создается впечатление, что мы экономим какие-то ресурсы, усилия для лечения молодых, это неверно. Старика пытаются лечить, если он социально значимый (отец начальника электросетей, мать замглавы администрации).

Вообще же старушки интереснее всех. Недавно полночи ставил временный кардиостимулятор; когда наконец все получилось, пожал руку своему помощнику, и тогда полубездыханная прежде старушка тоже протянула мне руку: «А мне?» – и крепко пожала.

Вечная присказка: «Хорошо вам говорить, Максим Александрович». На деле это значит – хорошо вам, Максим Александрович, вам не лень делать то или другое <...>

Что же хорошего я вижу? Свободу помочь многим людям. Даже если помощь останется невоспринятой – дать возможность помощи. Отсутствие препятствий со стороны врачей, администрации. Хочешь палату интенсивной терапии – пожалуйста. Хочешь привозить лекарства и раздавать их – тоже. Хочешь положить больного, чтобы мать-алкоголичка оста-



вила его в покое, – кладі. По-  
могает и отсутствие традиций.  
В отличие от других провинци-  
альных городов, N не живет  
традициями.

Ксенофобии тоже, в общем,  
нет, хотя на днях пришлось со-  
драть с двери магазина типог-  
рафским способом напечатан-  
ную листовку «Сохраним N бе-  
лым городом». При том что, по  
моим наблюдениям, все, кто  
хочет что-то сделать для боль-  
ницы, – приезжие. Есть боль-  
шая терпимость, в том числе,  
увы, к совершенно нетерпимым  
вещам вроде торговли герои-  
ном, и совсем нет осуждения.  
Ясно, что москвичи воры, ну и  
пусть.

Есть уважение к книгам, зна-  
нию, опыту жизни в большом ми-  
ре, но нет зависти. Что с того,  
что больные не соглашаются на  
операцию на сердце, – а кому ее  
хочется себе делать? Да тут еще  
областные светила объяснят, что  
делать ничего не надо. Каждый  
такой случай воспринимается  
как врачебная неудача, неэф-  
фективное действие, провал.  
Поэтому и приходится вешать  
дипломы на стенку, а главное –  
стараться, напрягаться, отда-  
ваться разговору и вообще  
встрече с человеком.

Радует если еще не жажда, то  
уже готовность к деятельности у  
людей, которых, недавно каза-  
лось, остается только закопать.  
Еще – ощущение герметичности  
происходящего (все попадают в  
одну больницу): становится из-

вестно продолжение любой ис-  
тории, что добавляет ответ-  
ственности.

Есть радость встречи: не-  
давно лечил худенькую, весе-  
ленькую девяностолетнюю  
Александру Ивановну (отец-  
священник погиб в лагере, мать  
умерла от голода, осталась без  
образования, была воспита-  
тельница в детском саду), че-  
ловека, более близкого к свято-  
сти, я не встречал. Говорю ей: у  
вас опасная болезнь (инфаркт  
миокарда), придется остаться в  
больнице. Она весело: птичий  
грипп, что ли?

На днях получил привет от  
своего прадеда, умершего вско-  
ре после моего рождения: обра-  
тил внимание на красивое и ред-  
кое имя больной – Руфь. «Руфь-  
чужестранка», – сказал я ей, и  
она ответила: «Только один врач  
отметил мое имя и очень меня за  
него полюбил, я и дома у него  
бывала». Этот врач – мой прадед,  
после лагеря он жил на 101-м ки-  
лометре, до смерти – в городе N.  
Теперь на 101-й километр не по-  
сылают, надо об этом побеспо-  
коиться самому.

Еще, конечно, нравится ощу-  
щение своего города, нравит-  
ся, когда раскланиваются на  
улице. Молодец среди овец?  
Пусть, это лучше, чем овца сре-  
ди овец. Тем более что скоро  
появится еще молодец, а там,  
глядишь, и еще.

Из сказанного ясно, что я  
счастлив работать в городе N.

апрель 2006 г. 81



\* \* \*

Прошел еще один год моей провинциальной жизни, многое изменилось, в большой мере – из-за обещанного выше молодца, моего молодого друга и коллеги. Вдвоем мы так ловко справляемся, что больных стало не хватать. Смертность в больнице уменьшилась вдвое. Возможностей помочь становится все больше, свободу никто не ограничивает, грех жаловаться. Анонимный олигарх подарил нам чудесный аппарат. Работа становится врачевнее, ближе к идеалу, хотя еще очень далека от него, исчезает сентиментальность (когда тебе навязывают роль благодетеля и вообще хорошего человека). Если бы этого не случилось, то пришлось бы рассматривать город N как последнее пристанище доктора Живаго, как уступку энтропии. (Не всякий, кто Москву оставил, – Кутузов.) С другой стороны, первичная радость встречи (с людьми, с городом) прошла, приветов от прадеда больше не поступало, взгляд на окружающее стал более трезвым, а оттого – мрачным. Из-за попыток экспансии на соседние с N районы все чаще приходится видеть начальство – районное, областное, московское. Это, как говорит коллега, «не добавляет». В отличие от зла, всегда обратную связь (страх – удушье – еще больший страх – еще большее удушье), осмысленная деятельность сопровождается все возрастающими трудностями.

Медицина. Медицинская помощь на Руси, как и прежде, очень доступна, но не очень действенна <...> За пять лет в России меняется многое, за двести – ничего. Врачи и больные по-прежнему отлично подходят друг другу. И вдруг появляемся мы, и пошло-поехало: один принимает много варфарина\*, не делая анализов, просто когда плохо себя чувствует, – у него тяжелое кровотечение, другой после протезирования клапана бросает принимать варфарин – у него тромбозомболия бедренной артерии (можно сказать, повезло). Причина в обоих случаях – алкоголизм и мужской идиотизм. Мужской идиотизм, в частности, проявляется так: подавляющее большинство мужчин в ответ на вопрос «На что жалуетесь?» отвечают с раздражением: «Да вот, послали к кардиологу».

Главная проблема нашей медицины – отсутствие лечащего врача. Больной слушает (если вообще слушает) последнего, к кому попадет. В больнице назначили одно, в поликлинике другое, в областной больнице третье, а в Москве сказали, что надо делать операцию. Кого слушать? Того, кто понравился, кто лучше утешил, кто взял больше денег?

\* Варфарин – антикоагулянт, снижает свертываемость крови и служит для предупреждения тромбозов. Применение варфарина чревато кровотечениями (Прим. авт.) Тромбозомболия – закупорка сосуда тромбом (Прим. ред.)



Или того, у кого громче звание? Как может профессор (академик, главный специалист, заслуженный врач) говорить глупости? («Если Бога нет, то какой же я после того капитан?» — это из «Бесов».) Врач тоже не понимает, в какой роли находится: то ли он что-то решает, то ли так, должен высказать мнение. В теории лечащий врач — участковый, но он служит в основном для выписывания рецептов и больничных листов, часто пьет и презирает свою работу и себя. Участковый врач давно отвык принимать решения («да» и «нет» не говорите, черный-белый не берите) и обращается с больным так: «Сердце болит при быстрой ходьбе? А куда вам торопиться?» Как ни странно, такой ответ устраивает.

Не хватает не больниц, не лекарств — нет линии поведения, нет единой системы апеллирования к источникам научного знания, нет системы доказательств и нет потребности в этой системе. Конечно, кое-кому удается помочь, каждый раз как бы случайно. Важно ведь именно превращение искусства в ремесло — в этом и состоит прогресс. А так — да мало ли что вообще в стране делают? Вот легкие недавно в Петербурге женщине пересадили — можно ли сказать, что у нас делается пересадка легких? Сколько человеку надо ли бороться с болезнью всеми известными науке способами, решает не сам человек, а начальство (например,

официальное противопоказание к вызову нейрохирургической бригады — возраст старше семидесяти лет), потом все кричат: «Куда только смотрит государство!» А государство — это милиционеры, что они понимают в медицине? Они и не могут иначе измерить ее, как числом амбулаторных посещений, продолжительностью госпитализации, количеством «высокотехнологичных» исследований и т. п. <...>

Деньги. Главный миф, в реальность которого верят почти все, — о решающей роли денег. Сплетня — двигатель провинциальной мысли — однообразна и скучна, и вся сосредоточена на деньгах. Вокруг моего пребывания в городе N ходят нелестные слухи, все они сопряжены с какой-то экономической деятельностью (несуществующей). В советское время слухи были бы иными: неприятности в Москве, желание ставить опыты на людях, связь с тайной полицией (такое обвинение еще страшнее), границей, жажда славы, семейные неурядицы — теперь это никого не интересует. Кроме сребролюбия есть же еще слас-то- и властолюбие, но об этих пороках забыли. Главный слух: москвичи купили больницу, скоро все будет платное. Какой бы легкой ни была рука, протянутая к людям, им все чудится, что она ищет их карман.

Идея денег в умах людей, особенно мужчин, производит большие разрушения. За деньги 83



можно все – вылечить самому, вылечить ребенка, мать. По этому поводу много тихого отчаяния. Причина гибели – невысказанная – такая, например: мать умерла, денег на лечение не было. Знаю точно: дело не в деньгах, лекарства почти все доступны небогатому человеку. Отчаяние подогревается телевизионным: «Тойота, управляй мечтой». А ты, ничтожество, не можешь заработать, на худой конец – украсть (чтобы мать вылечить, можно и украсть). Настоящие мужчины управляют мечтой, о них всегда думает «Тефаль», об их зубах заботится «Дирол с ксилитом и карбамидом» (кстати, карбамид – это по-английски «мочевина», ничего особенного). Деньги, конечно, нужны, на многое не хватает, но главная беда иная, внеэкономическая.

Пустота. Оля М. поступила в больницу с отравлением уксусной эссенцией, с ожогом пищевода. (Осенью больница вообще превратилась в филиал «Англетера»: один прямо в палате удавился, другой выбросился из окна, третья дважды пыталась вешаться – все за два месяца.) До этого Оля пробовала резать себе вены. Ей 28 лет, выглядит на 15, работает уборщицей в столовой. Выросла в детском доме в Людинове, Калужская область. Живет в двухкомнатной квартире с мужем-алкашом, тестем-алкашом, чистенькой семилетней дочкой (с бантом, приходила навестить мать, перед этим пер-

вый день пошла в школу) и свекровью, которая явно привязана к внучке. Попытался поговорить, но не очень получилось. Велел алкашу-мужу вернуть ее паспорт, запер в сейф. Это было единственное мое осмысленное действие. Предлагал переехать (сам не знал куда, но что-нибудь бы придумал) – не хочет. Лежит скучает, ничего не читает, хотя говорит, что умеет. Подарил ей Евангелие – вернула (прочла, наверное, первое слово – Родословие... и бросила). Устроил ее разговор с отцом К. – замечательным священником, он приезжал ко мне лечиться из Москвы – бесполезно, говорил один он, но Оля по крайней мере заплакала. Собрали ей шмоток, потом невесть откуда появился новый мужчина, будет жить с ним, выписывается веселенькая. Через два месяца поступает снова, была пьяная (говорит – только пива выпила, не похоже), разрежала себе живот, поранила переднюю стенку желудка, зашили. Уже выглядит грубее. Стонет от боли: «Блин, покашляла». По виду – классическая жертва, но дальше может совершить почти любое зло, например, зарезать мужа, или девочку, или вот меня. Проще всего объявить Олю душевнобольной (хотя бреда и галлюцинаций у нее нет, а вопрос, что такое душа, считается в психиатрии неприличным), но разве это что-нибудь объясняет? Глядя на Олю, становится ясно, что зло не присуще человеку, а вступает,



входит в него, заполняя пустоту, межклеточные промежутки. Зло и добро – разной природы, а сродство у пустоты именно со злом.\* <...>

Активного, деятельного зла я не вижу совсем, только пустоту. В больничном сортире – обрывки кроссворда (и больные, и сотрудники помногу решают кроссворды): «жалкие люди», слово из пяти букв. Женским почерком аккуратненько вписано: НАРОД (по мысли авторов кроссворда, правильно – «сброд»). Всегда старался избегать этого слова, еще до приезда в Н, но по многим поводам сильно заблуждался (Бродский о Солженицыне: «Он думал, что имеет дело с коммунизмом, а он имеет дело с человеком»). Нельзя относиться к так называемому «народу» как к малым детям: в большинстве своем это взрослые, по-своему ответственные люди. Во всяком случае, никакого ощущения потери, неосуществленных возможностей (what a waste!) при тесном знакомстве с ними не возникает. Они и правда предпочитают Киркорова Бетховену (на устроенный нами благотворительный

\* Недавно история Оли М. получила продолжение. В больницу поступил ее пьяница-муж. Получил резаную рану живота с повреждением тонкой кишки и подвздошной артерии. Говорит: ручка от мясорубки соскочила, он ударился о стол, на котором лежал нож, и т. д. Словом, обычная травма при работе с мясорубкой.

концерт пришли почти исключительно дачники), моста и правда «не было и не надо», они и правда готовы жить лет 50-60, а не столько, сколько на Западе. Самый актуальный рассказ Чехова – «Новая дача» (все-таки не «В овраге»). Выбирают люди из своей среды (в условиях совершенно реального самоуправления) – Лычковых.

Начальство (те, кому нельзя сказать «нет»). Простой советский человек и простой советский секретарь райкома были очень разными людьми. Сохраняется это деление и теперь. Лычков, съевший всех, кто ему мешал, да еще законно избранный, очень глуп, конечно, по меркам интеллигентного человека (а какие еще есть мерки?), но кое-что чувствует тонко. Говорю с ним, а в глазах у меня написано: «Мне так нужна твоя подпись, что я даже готов с тобой выпить». Выпить он не против, но не на таких условиях.

С начальством сопряжено множество историй, ни одна не порадовала, две – удивили. Первая история: я попросил крупную западную фирму выписать счет на томограф (обещали купить благотворители) по его настоящей цене – за полмиллиона, а не за миллион, без отката. Меня долго уговаривали: на разницу вы сможете купить еще приборов (ну да, а те тоже дадут откат – и так далее – до простынок). Оттого и появился в русском языке очень емкий глагол пропла-



тить\*, то есть пропитать все деньгами. Выяснилось, что купить без отката нельзя, будет скандал: начальство окажется в ложном положении. Стало быть, не только можно ездить на красный свет, но это еще и единственная возможность куда-нибудь доехать.

Вторая история случилась, когда я обратился к влиятельным знакомым-врачам с просьбой защитить меня от начальства. «Нет проблем. Скажи, кому звонить, все устроим». Спрашиваю, каким именно образом. «Честно говоря, мы обычно угрожаем физической расправой» (с помощью некогда оздоровленных бандитов). Быстро сворачиваю этот разговор и завожу другой: про инфаркты, инсульты и прочие милые вещи.

Все это сильно меня опечалило, но потом я стал смотреть на дело иначе. Трудность не в том, что «ничего в этой стране нельзя сделать» (оказалось же, например, что в ней можно сделать революцию), а в том, что мой язык им так же непонятен, как мне — их. <...> Сказанное мной, как кажется, совершенно не соответствует услышанному в ответ. У начальства то же впечатление, я думаю. Второй путь — нажимать на все кнопки подряд, как в незнакомой компьютерной программе, иногда это приносит успех. Вот и займемся.

март 2007 г.

\* В словаре Даля: «Проплачивать, проплатить — платить в течение известного времени. (Я, бедная баба, пять годов оброк проплатила!)» Это другое.

Анжеле не было и трех лет, когда врачи поставили ей страшный диагноз — лейкемия, рак крови. Болезнь обнаружили случайно: когда девочку отдавали в детский сад, надо было пройти полное обследование, и у нее оказались плохие анализы. В последующие два с лишним года маленькая Анжела почти не покидала больничную палату. Только за два первых месяца лечения девочка перенесла пятнадцать переливаний крови, восемь спинномозговых и две костномозговые пункции.

Врачи вспоминают, как стойко и мужественно их пациентка переносила все эти болезненные процедуры. Но чтобы спасти девочку, обычного лечения было недостаточно. Требовалась операция по пересадке костного мозга. А для этого нужен был донор. Анализы матери, отца и сестры — дочери Владимира от первого брака — показывали совместимость лишь на 50 процентов. Когда Марина узнала, что снова беременна, у Вавиловых появилась надежда, что родится стопроцентно совместимый донор, тем более что в крови пуповины содержится большое количество стволовых клеток, которые и используются для пересадки. Но нервные и физические перегрузки, выпавшие на долю женщины в этот период, сыграли свою роль: на большом сроке у нее случился выкидыш...

Донора решили искать за границей, поскольку своего бан-

Безвизия Че

ФОН

АНЖЕ

то может быть  
ташнее потер

бенка?

Марину

Владимира

Вавиловых это

исключилось

та лет назад:

точь Анжела

перла от лейке

знать о ней

руги Вавилов

Вавилов учреди

творительн

чтобы

мать другим

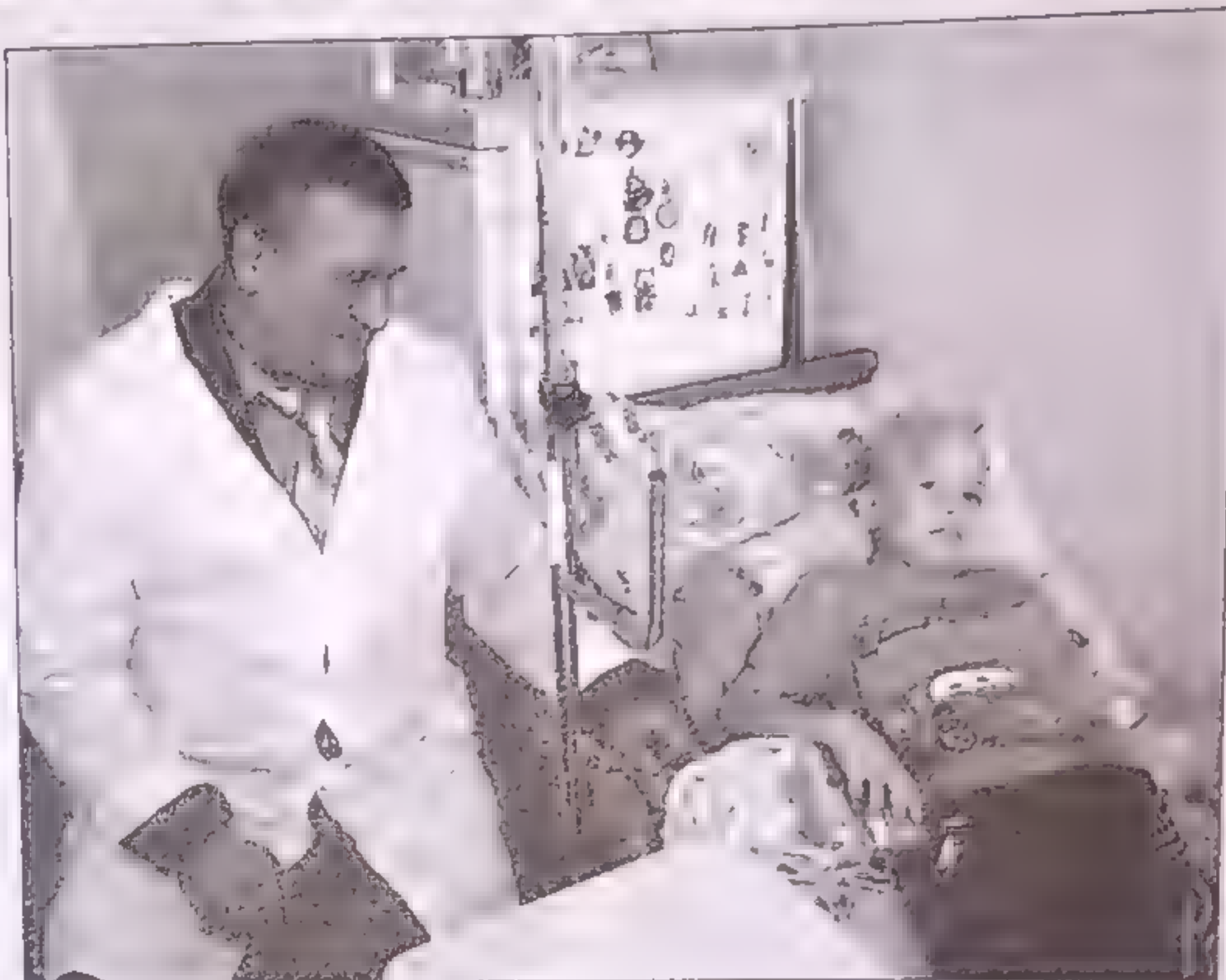
больным

крови



Евгения Чеснокова

# Фонд имени Анжелы Вавиловой



Что может быть  
страшнее потери  
ребенка?

На Марину  
и Владимира  
Вавиловых это горе  
обрушилось  
пять лет назад:  
их дочь Анжела  
умерла от лейкемии.  
В память о ней  
супруги Вавиловы  
из Казани учредили  
благотворительный  
фонд, чтобы  
помогать другим  
детям, больным  
раком крови

ка доноров костного мозга в России не было. Поиск такового по зарубежной базе стоил 15 тысяч евро. Для Вавиловых – водителя автобуса и домохозяйки – это была слишком большая сумма. Они обращались за помощью к людям через прессу, телевидение. Многие откликались, на их счет начали поступать деньги. Часть средств выделил Минздрав республики Татарстан. Но было слишком поздно: Анжела операции не дождалась. В 2003 году девочки, которой только-только исполнилось пять лет, не стало.

– Мысль создать фонд, чтобы помогать другим детям, пришла почти сразу же после смерти дочки, – вспоминает Владимир Вавилов. – Это как озарение свыше было. Ведь остались большие средства, которые нам удалось собрать на операцию для Анжелы.

Эти деньги и легли в основу Общественного благотворительного фонда помощи де- 87



Ежегодно в операции по пересадке костного мозга нуждаются 1500 российских детей. Лишь для 15-20% из них находятся родственные доноры.

Операции по пересадке костного мозга в России делают блестяще и бесплатно. Но не более ста в год. Для остальных детей не находится доноров. Шанс найти донора можно повысить, если проводить поиск среди людей, близких по генотипу, то есть живущих на одной территории. Интересная деталь: если вы окажетесь подходящим донором для ребенка (шанс – 1 к 100000), это значит, что ваши дальние предки были очень близкими родственниками. Можете считать, что обрели еще одну семью.

тям, больным лейкемией, в Республике Татарстан. Фонда имени Анжелы Вавиловой. В его рабочую группу вошли сами Вавиловы, бухгалтер Ольга Мишутина, у которой от рака крови умер сын, и психолог Виктор Ежов. Зная проблему изнутри, своей целью они ставили помощь не только детям, но и родителям, для которых страшный диагноз звучал как приговор их ребенку. Кроме того, им хотелось привлечь к проблеме больных лейкемией внимание общественности.

– У нас почему-то многие считают, что эти дети обречены и выделять деньги на их лечение бесполезно, — говорит Владимир Вавилов. И с горечью вспоминает, как один высокопоставленный чиновник от медицины бросил ему фразу: «Да чего вы возитесь с этими детьми! Пусть умирают дома». Между тем, по данным мировой статистики, при своевременном начале лечения выздоравливает до 75% заболевших.

– Но для этого нужны деньги и доноры, — говорит Вавилов.

Больным детям постоянно требуются переливания крови. А запас ее в больницах бывает ограничен. Вавиловы начали создавать свой компьютерный банк добровольцев. Обращались к людям через прессу, расклеивали листовки с телефонами, просили «отдать каплю своей крови для больного ребенка».

Сегодня родителям, чьи дети находятся на лечении в онкогематологических отделениях, врачи дают телефон Вавиловых: те обязательно подберут донора из своей базы и даже доставят его в больницу на собственном транспорте. Конечно, до Америки, где в аналогичной базе по всей стране числится четыре миллиона добровольцев, нам еще далеко, но родители Анжелы не опускают руки, в их квартире часто звонит телефон: люди откликаются, они готовы помочь.

Фонд ищет не только доноров, но и средства. Собранные деньги идут на оснащение

больнич  
них поку  
ставки д  
визоры,  
рудовали  
окнах по  
убивает  
рильная

Но гла  
ники, кот  
ни Анжел  
то ребят  
взрослые  
просьбы  
в больни  
Говорят,  
ных эмо  
улучшили

Устра  
на Вавил  
грустный  
семья ок  
лезнь из  
Поэтому  
другим д  
причастн

За нес  
его основ  
одной со  
страшная  
ледствии  
те, чьи де  
рее забы  
потерял с  
могут бол  
тей, пусть

Глядя н  
ешься: от  
чтобы сно  
ким паци  
когда-то  
потери



больничных палат всем необходимым. Для них покупают бактерицидные лампы, подставки для капельниц, холодильники, телевизоры, в отделениях онкогематологии оборудовали компьютерные классы. Шторы на окнах поменяли на жалюзи: химиотерапия убивает у детей иммунитет, и им нужна стерильная чистота, а шторы собирают пыль.

Но главная радость для детей – те праздники, которые организует для них фонд имени Анжелы Вавиловой. Если это Новый год, то ребятишки пишут письма Деду Морозу, а взрослые потом стараются исполнить все их просьбы. На День защиты детей к малышам в больничные палаты приглашали клоунов. Говорят, после такого заряда положительных эмоций у многих детей существенно улучшились анализы крови.

Устраивая праздники, Владимир и Марина Вавиловы часто вспоминают собственный грустный опыт. Когда их девочка заболела, семья оказалась оторванной от мира, болезнь изолировала их от нормальной жизни. Поэтому сегодня они стараются подарить другим детям радость, ощущение своей сопричастности всему, что происходит вокруг.

За несколько лет существования фонда его основателям пришлось пообщаться не с одной сотней семей, которых объединила страшная болезнь. Но многие из них впоследствии выпадают из этого круга общения. Те, чьи дети выздоровели, стараются поскорее забыть о пережитом кошмаре, а те, кто потерял своих малышей, признаются, что не могут больше смотреть в глаза больных детей, пусть и чужих.

Глядя на Марину и Владимира, поражаешься: откуда они берут душевные силы, чтобы снова и снова идти в палату к маленьким пациентам? Владимир, переживший когда-то смерть первой жены, перенесший потерю ребенка, признается, что когда он в костюме Деда Мороза веселит детишек и

**Донорство костного мозга – несложная и неопасная процедура.**

**Потенциальным донором стволовых гемопоэтических клеток может стать любой человек в возрасте от 18 до 55 лет, который никогда не болел гепатитом В или С, туберкулезом, малярией, злокачественными заболеваниями, психическими расстройствами, не страдает аутоиммунными заболеваниями и не является носителем ВИЧ.**



Детишки, проходящие курс химиотерапии, постоянно нуждаются в донорской крови. Фонд помогает детям одеждой, лекарствами, привозит в больницу еду. Устраивает утренники и экскурсии.

Пытается сделать их жизнь, привязанную к больничной койке, немного радостней.

И в этом вы можете им помочь.

angela-avilova.narod.ru

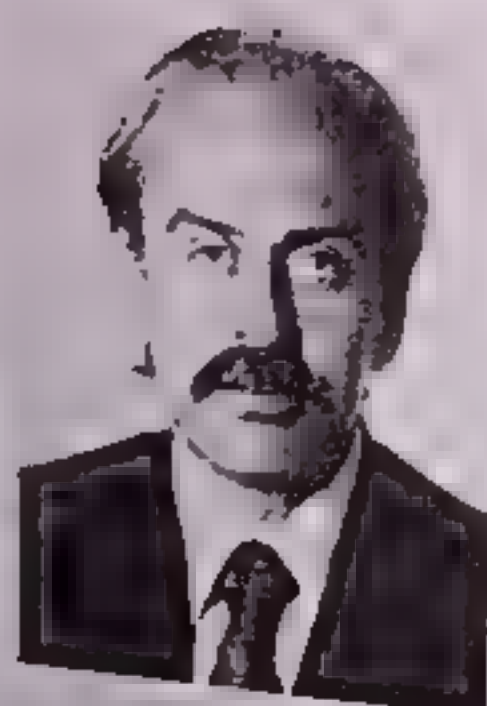
раздает им подарки, понимая, что до следующего Нового года доживут не все, ему трудно удержаться от слез. Но помогает Анжела, чье незримое присутствие он всегда ощущает рядом:

– Мы и другим родителям, пережившим это горе, говорим: наши дети с нами, они видят нас, видят все, что мы делаем...

В комнате Анжелы сегодня все точно так, как было при ее жизни. Фотографии на стенах, стеллаж в углу, весь заставленный мягкими игрушками. А недавно здесь снова появилась детская кроватка – в семье Вавиловых родилась дочка. Девочку назвали Надеждой. Пятидесятилетний папа, глядя на малышку, счастливо улыбается:

– Сил и здоровья у меня еще хватит, чтобы поднять ее на ноги. Жизнь продолжается...

(«Республика Татарстан» N 129-130)



Ушел из жизни наш любимый автор, член редсовета **Дмитрий Дмитриевич Сумароков.**

Он появился в редакции неожиданно, но очень кстати. В марте 2004 года в журнале «Будь здоров!» вышла статья «Клей для костей», на нее и откликнулся Сумароков. Он позвонил в редакцию с вопросом: «Не хотите продолжить тему? Мне вместе с коллегами удалось поставить на ноги многих женщин, которым операция была противопоказана». Так появилась его первая публикация.

Дмитрий Дмитриевич был энциклопедически образован и при этом лишен научного высокомерия. Он разделял нашу установку: публикации достойно все, что может принести пользу читателю. Возможно, казалось то, что Сумароков занимался не только теоретическими изысканиями (доктор биологических наук, профессор), но и практическими исследованиями. Он бережно относился к опыту, накопленному народной медициной, и старался его использовать – но не все подряд, а только то, что не противоречило его научным представлениям. А диапазон научных интересов у Дмитрия Дмитриевича была очень широким: он преподавал биохимию в медицинском вузе, одним из первых в нашей стране начал заниматься стволовыми клетками, отлично знал лекарственные растения.

Скоро Сумароков стал членом редсовета обоих журналов – «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст». Его статьи регулярно появлялись на наших страницах, их ждали читатели. Последней его публикацией стали «Записки пациента». Их Дмитрий Дмитриевич написал уже на больничной койке. Он знал, что болен раком, мужественно боролся за жизнь и до своего последнего часа хотел быть полезным людям.



# Коэффициент эрудиции

БЗІ №6

1. После завершения какой войны Россия официально стала называться империей?

- А. Ливонской (1583 г.). В. Северной (1721 г.). С. Русско-турецкой (1878 г.).  
D. Первой мировой (1918 г.).

2. «Эх, дороги!/ Пыль да туман,/ Холода, тревоги/ Да степной бурьян...». Назовите композитора, написавшего эту песню

- А. А.Новиков. В. К.Молчанов. С. Н.Богословский. D. М.Фрадкин

3. Кто был скульптором памятника Г.К.Жукову в Москве?

- А. А.Цигаль. В. Е.Вучетич. С. В.Клетьков. D. И.Казанский.

4. В каком фильме о советских разведчиках снимался Олег Янковский?

- А. «Семнадцать мгновений весны». В. «Щит и меч». С. «Мертвый сезон»  
D. «Вариант «Омега».

5. Известно, что восемь московских высотных зданий были заложены в один день – 12 сентября (правда, построены только семь). В каком году это произошло?

- А. 1929. В. 1934. С. 1947. D. 1955.

6. Какую из этих высоток не венчает пятиконечная звезда?

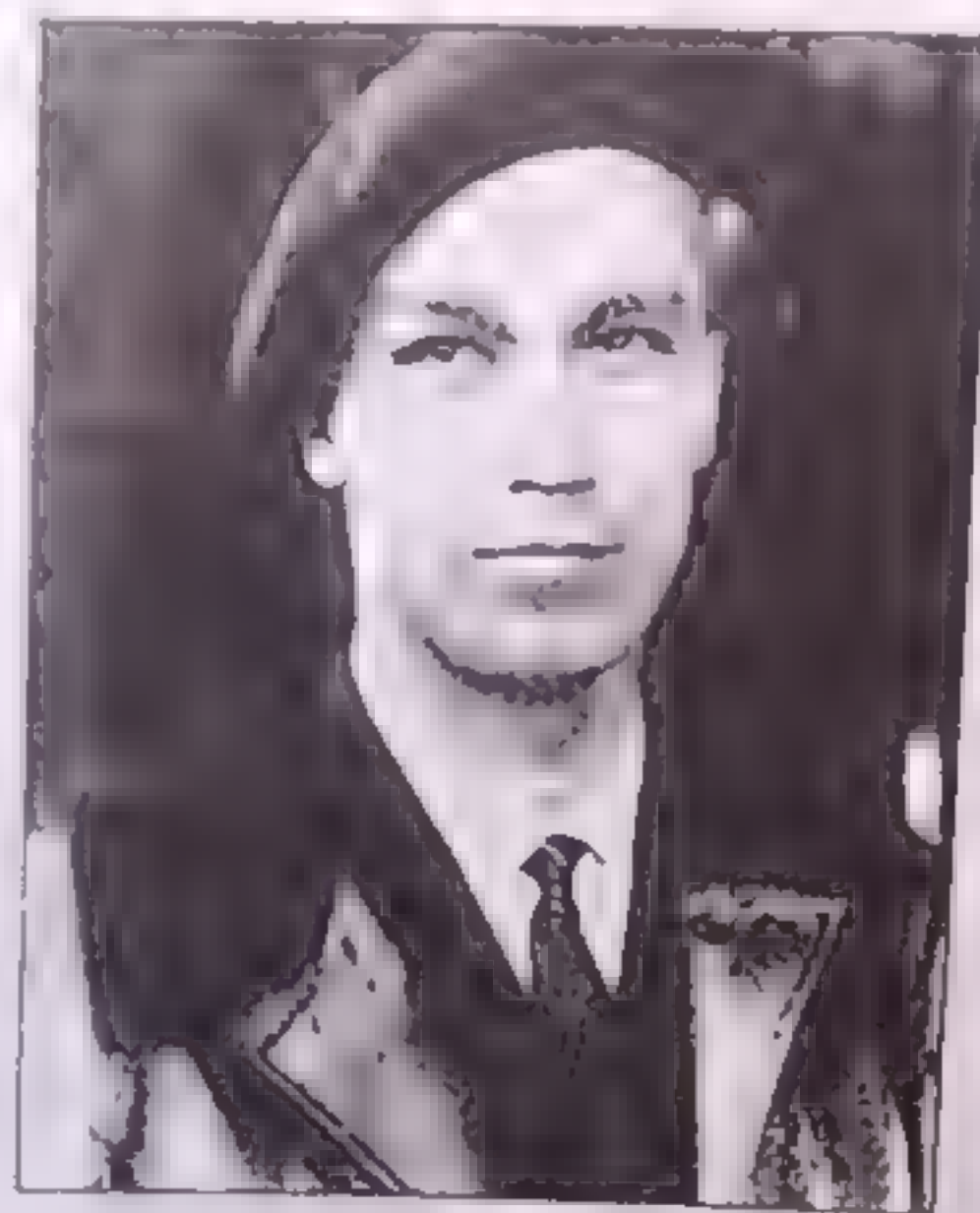
- А. На Котельнической набережной. В. На Смоленской площади. С. На Ленинских горах. D. На площади Восстания.

7. Назовите имя героини пьесы А.Н.Островского «Бесприданница».

- А. Ирина. В. Людмила. С. Варвара. D. Лариса.

8. Что такое «консое»?

- А. Диван. В. Кастрюля. С. Шляпа. D. Бульон.





# Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 57 руб. 83 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 54 руб. 35 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

## Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 35 руб. 70 коп.; «60 лет — не возраст» — 33 руб. 87 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью  
(при условии предоплаты).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа																																																											
почтовый индекс																																																											
фамилия																																																											
город (поселок, деревня, слоб.)																																																											
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)																														а/я																													
фамилия																														дом					корпус					квартира																			
отчество																														имя																													
																														код города					телефон																								
кол - во экз.																																								кол - во экз.																			
002 "Господин Р. и Я"																																								003 "Кодекс здоровья"																			
"Будь здоров!"																																																											
"60 лет - не возраст"																																																											

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

Кв

К

Впишите  
название  
менования  
(см. стр. 9)  
Например:  
Вырезав к  
Вышлите  
по адресу:



## Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ООО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

ООО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Квитанция

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Подписаться на журнал **«БУДЬ ЗДОРОВ!»**  
можно с любого месяца в каждом почтовом отделении страны

Каталог «Пресса России» — 73035

(стр. 295, для Москвы стр. 312)

Каталог «Почта России» — 99555

(для Москвы стр. 163)

Москвичи могут подписаться до 14 июня в редакции по адресу:

Москва, ул. Суцескый вал, д. 5, стр. 15

(Тел.: 710-72-61)





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 2
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2008 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №5-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-12 за 2007 г.; №1-6 за 2008 г.  
и «60 лет – не возраст» за 2001-2008 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-6, 8-12 за 2007 г.; №1-6 за 2008 г.

а также книги:

С. Шенкман **«ГОСПОДИН Р. и Я»**

Т. Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. В    2. А    3. С    4. В    5. С    6. В    7. D    8. D



Федеральная служба почтовой связи РФ

# АБОНЕМЕНТ

на

журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-  
тер

на

журнал

(индекс издания)

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

пере-  
адресовки

руб коп.

руб коп.

Количество комплек-  
тов

на 2007 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем  
номере:

ЧТО УГРОЖАЕТ МОЛОДОМУ СЕРДЦУ?

НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ КАЛЬЦИЙ  
И НЕПОСЛУШНЫЕ КОСТИ

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СИНДРОМ

ЧЕМ ОПАСНЫ ДИВЕРТИКУЛЫ?

КОНФЛИКТ С ПОДРОСТКОМ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 08.05.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 91 200 экз. Заказ № 5759

Отпечатано с электронных носителей издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





123456789  
101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100



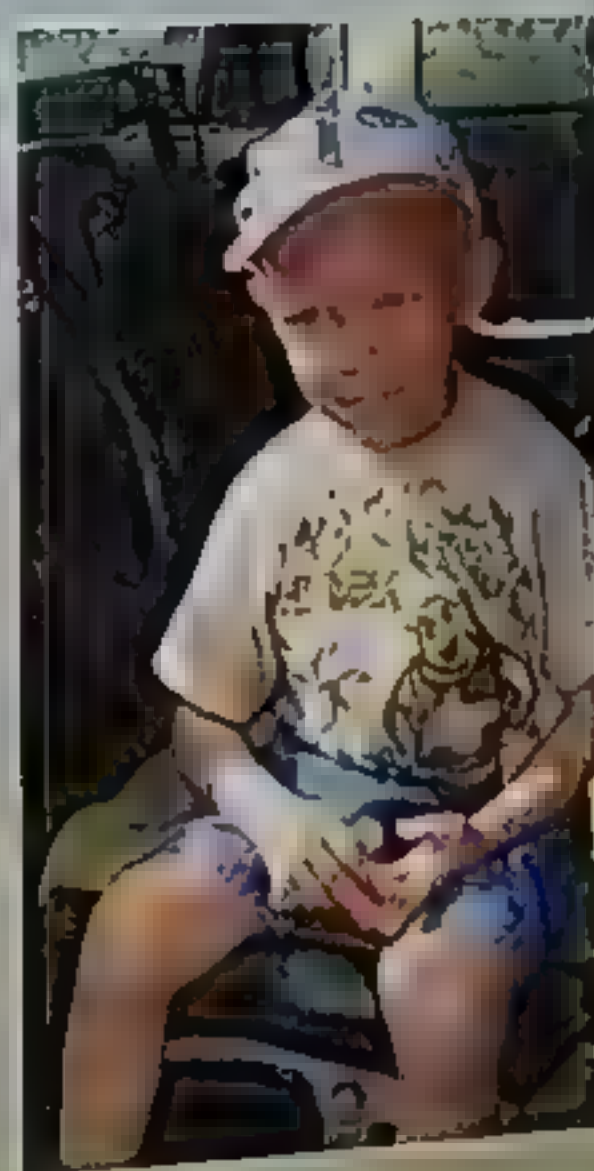
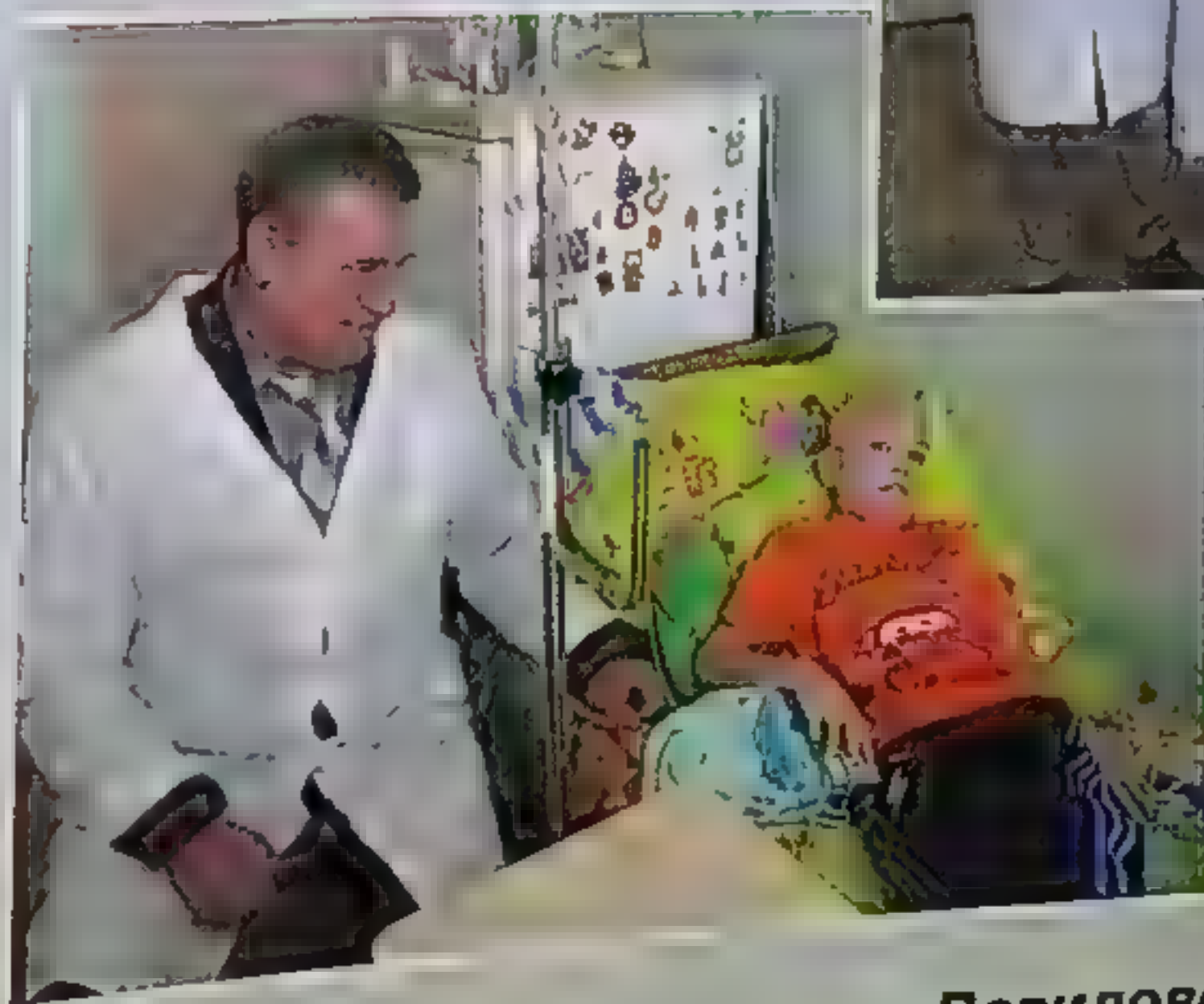


# БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы.  
Одни ведут человечество вперед, другие  
помогают ему преодолевать  
этот путь.



Те средства, которые **супругам Вавиловым** из Казани удалось собрать на операцию своей дочери, Анжелу не спасли – было слишком поздно. Значит, они пойдут на спасение других детей, решили Владимир и Марина и учредили благотворительный фонд имени Анжелы Вавиловой.



**Фонд имени Анжелы Вавиловой** помогает детям лекарствами, привозит в больницу еду, оснащает больничные палаты необходимым оборудованием. Устраивает для детей праздники, старается сделать их жизнь, привязанную к больничной койке, более радостной.



# БУДЬ Здоров!

№11  
2008

100 страниц  
о самом  
главном



Цена  
детских  
рекордов

Путь  
к стройности

Человек  
без селезенки

Поберегите  
гланды!

ISSN 1682-4237

08011



771682 423005



30 ноября заканчивается подписка  
на первое полугодие 2009 года.

На журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
можно подписаться в любом почтовом отделении страны  
по одному из двух каталогов.



### Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

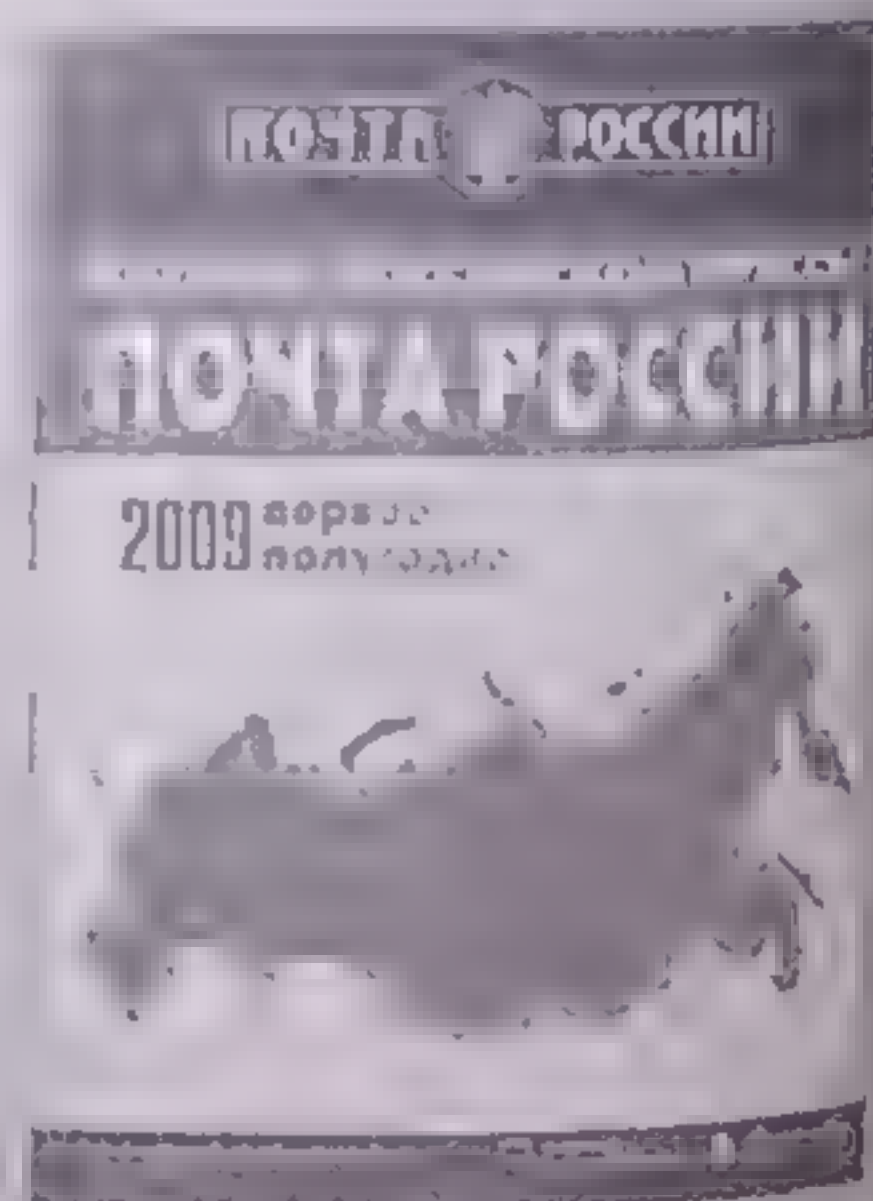
«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 44780
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 44785

### Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 99555
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 99556
«Будь здоров!» (12 месяцев)	– 84330
«60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 84332



Москвичи до 13 декабря  
могут подписаться в редакции (11.00 – 18.00 ежедневно,  
кроме воскресенья и понедельника, перерыв: 14.00 – 14.30).

Цена подписки в редакции:

«Будь здоров!» на 6 месяцев – 103 руб.

«60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 96 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 6 месяцев – 183 руб.

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев – 330 руб.

**БУДЬ  
ЗДОРОВ!**

Ежемесячно  
№ 11 (185)  
Основан  
Выходит

Издатель  
«Шенкман»

Журнал о  
Стивом Л

Директор  
Борис Ш

Главный р  
Вера Ша

Редакция  
Виктор А  
Борис Бо  
Владими  
Нина Сам  
Татьяна С  
Галина Ш

Обозрева  
Татьяна А  
Валентин

Редактор  
Татьяна Я  
Александр

Художест  
редактор  
Нина Сур

Верстка  
Галины Н

Рисунки  
Адольфа

Фото на о  
Геннадия

Отдел рас  
Татьяна  
Сыромят

Адрес ред  
Москва 12  
Суцески  
строение  
Телефон/с  
(495) 710-

Электронн  
budzdorov

© «Будь з



# БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал  
№ 11 (185), ноябрь, 2008 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Татьяна Сахарчук  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редакторы  
Татьяна Яковлева  
Александра Травникова

Художественный  
редактор  
Нина Суровцова

Верстка  
Галины Немтиновой

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Геннадия Михеева

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2008 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Ганс Селье</b> Заслужи любовь! .....	4
<b>Владимир Найдин</b> Верный путь к стройности .....	9
<b>Владимир Поспелов</b> Летящая походка .....	15
Эхо наших публикаций .....	19
<b>Татьяна Сахарчук</b> Человек без селезенки.....	20
<b>Валентина Ефимова</b> Поберегите гланды! .....	24
<b>Татьяна Яковлева</b> Углеводная трилогия ..	30
<b>Валентина Яраева</b> «Суставин» – жизнь в движении .....	38
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	46
<b>Анастасия Сдвижкова</b> Депрессия излечима .....	49
<b>Владимир Поспелов</b> Сам себе психотерапевт .....	54
<b>Людмила Горяйнова</b> Карло Урбани – врач без границ .....	58
<b>Эдуард Яшин</b> Эксперимент продолжается.....	62
Фотоконкурс .....	67
<b>Татьяна Шишова</b> Дети и спорт .....	68
Без подробностей .....	74
<b>Татьяна Кравец</b> Съедобный боб .....	76
Коэффициент эрудиции .....	83
<b>Игорь Сокольский</b> Настоящая корейская кухня .....	84
<b>Вера Шабельникова</b> Помогите подняться! .....	88



## Зачем подписываться на журнал «БУДЬ ЗДОРОВ!»?

Действительно, зачем? Ведь выпускается масса других периодических изданий на эту же тему. Издаётся множество книг о том, как поддерживать здоровье. А если не хочется читать, можно послушать по радио или посмотреть по телевидению передачу о здоровье. И зачем вообще подписываться, когда можно любой журнал купить в киоске?

Попробую ответить на эти вопросы. Книг и журналов действительно море, но у каждого издания – свои читатели. Одни ищут народные рецепты и спешат проверять их эффект на себе. Другие увлекаются экстрасенсорикой и готовы верить в любые чудодейственные средства.

Наш журнал за 15 лет собрал собственную аудиторию. Это люди, которые ищут достоверную информацию о том, как поддерживать здоровье. А стратегию оздоровления они могут выстроить сами.

Наши читатели хотят разобраться в причинах и механизмах своего заболевания. Задать специалистам те вопросы, на которые не отвечает вечно занятый участковый врач. Получить рекомендации по лечению из первых рук – от ведущих медиков страны, а кроме того, воспользоваться проверенными рецептами народной медицины. Узнать, что современным диетологам известно о том или ином продукте. Освоить навыки здорового питания, познакомиться с эффективными способами сбрасывания веса. Подобрать подходящий комплекс физических упражнений. В общем, совершенствоваться в искусстве здорового образа жизни и приучать к нему своих близких, начиная с самого детства.

Наш девиз: минимум рекламы – максимум достоверной информации.

Здоровье физическое немыслимо без здоровья душевного. Весь этот год в журнале публиковались статьи о благотворителях – прошлых и нынешних. Думаю, что наши читатели разделяют такое убеждение: без заботы о слабых, 2 поддержки больных не может процветать никакое общество.



Так же, как и без покровительства талантов, бескорыстного служения искусству. Национальная идея могла бы именно в этом и состоять. Но пока появились лишь слабые ростки благотворительности, и нам хотелось поддержать их хотя бы информационно. То есть рассказать об их самоотверженной деятельности. Однако наши далеко не богатые подписчики, как выяснилось, готовы поддержать эти начинания и материально. Читательница из Таганрога Нина Яковлевна Белых пишет: «Если бы вы написали адрес фонда, собирающего средства для больных раком детей! Я хочу им хорошую сумму дать, но надо поспешить. Лет много мне». Были и другие письма и звонки в редакцию с подобными просьбами.

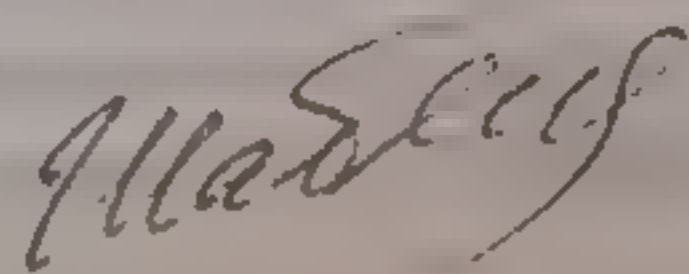
Для всех желающих участвовать в благотворительных акциях мы с удовольствием сообщаем координаты фондов, о которых рассказывалось в журнале (см. стр. 95).

Теперь о подписке. Журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет – не возраст» действительно можно купить в киоске. Но только в первые дни месяца, потом они исчезают. Причем цена, которую мы в редакции стараемся не поднимать, в розничной торговле быстро растет. А в подписке она фиксированная. Разница в цене за один номер достигает иногда десяти рублей! Причем в подписную цену входит еще и доставка. Так что выгоднее подписаться. Как это сделать, читайте на обороте обложки. Но учтите: времени осталось мало – подписка на почте заканчивается 30 ноября.

И наконец о приятном. В этом году у нашей редакции юбилей – 15 лет со дня рождения. По этому поводу 2 декабря в Большом зале Центрального Дома ученых состоится вечер журнала «Будь здоров!», на котором можно увидеть и услышать наших авторов – ученых, врачей, психологов. Начало – в 18.30, вход свободный. Адрес: Москва, ул. Пречистенка, д. 16 (м. «Кропоткинская»).

Будем вам рады!

Главный редактор





Ганс Селье

# Заслужки любви!



Слово «стресс», которое не сходит у нас с языка, впервые произнес 70 лет назад канадский ученый Ганс Селье – врач и биолог, директор Института экспериментальной медицины и хирургии. Мировую известность ему принесло учение о стрессе, которое неожиданно подвело его к размышлениям о нравственности. Как можно полнее реализовать свои природные способности, не мешая другим добиться той же цели, – вот что, по мнению Селье, является конечной целью жизни и условием для того, чтобы избежать на своем пути разрушительных стрессов

По  
Я д  
«во  
се  
пр  
и б  
Но  
мн  
фи  
на  
де  
ли

гом  
это  
био  
вит  
эго  
все  
чес  
соп  
не  
как  
ста  
дат  
мо  
сер

тве  
пов  
изо  
обн  
мо  
мо  
зав  
В о  
при  
го з  
шой  
себ  
лий  
зав  
реч



## Перефразирую, не отвергая

Я далек от осуждения заповеди «возлюби ближнего, как самого себя», ибо убежден: она долго приносила пользу человечеству и была достойной целью жизни. Но с библейских времен утекло много воды, получили развитие философское мировоззрение и наука, и все большее число людей задает вопрос: а возможно ли следовать этой заповеди?

Существенное затруднение в том, что строгое соблюдение этого принципа несовместимо с биологическими законами. Нравится нам это или не нравится, эгоизм — существенная черта всего живого, и если мы будем честны перед собой, то должны согласиться, что ни один из нас не любит всех своих собратьев, как самого себя. Когда интересы сталкиваются, я не вправе ожидать от других, что они примут мои интересы так же близко к сердцу, как свои собственные.

Честно говоря, я не могу твердо придерживаться этой заповеди. Когда я был моложе, я изо всех сил старался, пока не обнаружил: как ни старайся, не могу я любить ближнего, как самого себя... даже если бы это не зависело от характера ближнего. В отношении некоторых я очень приблизился к исполнению этого завета. Но я покривил бы душой, если бы пытался убедить себя, что, приложив больше усилий, сумел бы следовать этому завету как общему закону. Когда речь идет о гнусном и наглом

враге, который стремится уничтожить меня и все, во что я верю, когда я думаю о ленивом пропойце, паразитирующем на чужом труде, или о закоренелом уголовнике, растлителе юных, я считаю противоестественным любить их, как самого себя, или хотя бы так, как своих родных и друзей. Более того, даже самого дорогого мне ближнего я не могу любить, как самого себя. Если допустить крайний случай: предстоит решить, чью жизнь сохранить, его или мою, я выберу свою. Есть, конечно, исключения из этого правила: родитель может без колебаний умереть, спасая дитя из пылающего дома. Но согласимся с тем, что исключения редки и не могут служить основанием считать такого рода поступки эталоном поведения. Зачем же притворство? Самообман ведет лишь к ощущению неполноценности, он порождает угрызения совести из-за того, что мы не на высоте провозглашенных нами принципов.

Не отвергая принципа «возлюби ближнего», мы можем видоизменить его в согласии с открытыми в наше время биологическими законами. Он останется совместимым с любой религией и политическим кредо, хотя сохранит независимость от них. Видоизмененный таким образом, он не будет исходить из существования непогрешимого и всемогущего творца, чьим приказам надо слепо повиноваться, но не будет и противоречить его бытию. Глав- 5



ное же, не надо будет закрывать глаза на эгоистическую природу живых существ. Нужно просто перефразировать изречение: «Заслужи любовь ближнего».

### Мудрость фермера

Согласно духу библейской заповеди, слово «любовь» включает все положительные чувства к человеку – не только почти инстинктивную любовь мужчины и женщины или любовь родителей к детям, но также чувства благодарности, дружбы, восхищения, сострадания и уважения – одним словом, расположение. Именно в таком широком смысле я использую это слово.

Под «ближним» я разумею всех людей, близких мне не только географически, но также генетически и, главным образом, в духовном и интеллектуальном отношениях. В этом общем смысле термины «ближний» и «брат» взаимозаменяемы. Кто брат мне? Человек моей крови, даже если у нас нет больше ничего общего, или человек моего духа, с которым нас связывает теплота взаимопонимания и общие идеалы.

Чем весомее наш вклад в культуру человечества, тем большей будет группа людей, чье расположение мы заслужим. Сверхсущества типа теории относительности Эйнштейна снискали ему признание почти всей человеческой расы.

Но, чтобы заслужить любовь 6 ближних, не обязательно быть

Эйнштейном. Для любого человека лучший и простейший способ достигнуть этой цели – стараться быть как можно полезнее. Конечно, никто не является абсолютно незаменимым, но существуют разные степени и градации нужности. Внезапное исчезновение одних людей останется незамеченным, а потеря других явится серьезным ударом для многих. Незаменимость никогда не бывает полной, но стремление приблизиться к этому – лучший способ завоевать любовь и приобрести ощущение цели.

Когда вы помогаете ближним, вы не только завоевываете их любовь, но у вас становится больше ближних. Не потому ли люди усыновляют детей? Радость усыновления ребенка состоит в том, что появляется цель – заслужить его любовь.

Прелестная история, на самом деле имевшая место, показывает мудрость простого человека, понимающего, что любовь ближних скорее принесет счастье, чем высокий доход. Об этом случае сообщил мне профессор У.С. фон Эйлер, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса. Он писал мне:

«По ту сторону Анд, между Мендосой и Сантьяго, я разговаривал в поезде с боливийским фермером и спросил его, использует ли он новейшие удобре-

ния для  
«О нет  
ло бы  
предп  
но до  
Вы мо  
что он  
бовь  
пытая  
ком  
щим р  
Я

мудро  
ферме  
говор  
юсь,  
хватил  
жать  
вижу  
ние п  
вящей  
ника,  
удово  
ся до  
силы.  
коле  
монст  
ство с

На  
вайте  
жить  
едино  
рое в  
Непре  
перем  
шить  
недви  
власт  
лись,  
надеж

В т  
ствен  
свое



ния для повышения урожайности. «О нет, — отвечал тот. — Это вызвало бы досаду моих соседей. Я предпочитаю скромный урожай, но добрые отношения с ними».

Вы можете сказать, что он завоевал любовь соседей, не пытаясь быть слишком преуспевающим работником».

Я восхищаюсь мудростью этого фермера и, честно говоря, сомневаюсь, чтобы у меня хватило духу подражать ему. Когда я вижу простое решение проблемы, ста-

вящей в тупик молодого выпускника, я никогда не лишаю его удовольствия самому доискаться до ответа и уверовать в свои силы. Но когда дело касается коллеги ученого, желание продемонстрировать свое превосходство сильнее меня.

Наконец, никогда не забывайте, что способность заслужить любовь близких — это единственное сокровище, которое всегда останется с вами. Непредсказуемые социальные перемены могут внезапно лишить вас всех нажитых денег, недвижимости и политической власти. Но то, чему вы научились, всегда ваше, и это самый надежный вклад.

В течение одной ночи могущественнейшие люди теряли все свое имущество в результате

проигранных войн, социальных потрясений и политических перемен. История показывает снова и снова, как тысячи влиятельных аристократов, видных членов ре-

лигиозных, политических или расовых групп становятся нищими, когда непредвиденное событие обесценивает их привилегии. Лишь те из них избегают такой участи, кто делал вклады в самого себя.

Я всегда советовал своим детям и студентам не очень беспокоиться о де-

нежных сбережениях и о восхождении на очередную ступень карьеры (это стало буквально навязчивой идеей у честолюбивых людей, стремящихся к материальной обеспеченности). Куда важнее совершенствовать самого себя и гарантировать свою полезность при любых поворотах судьбы. Крупный экономист, художник, ученый, первоклассный машинист или слесарь-водопроводчик легко находят пристанище, если политические или религиозные преследования изгоняют их из страны без гроша в кармане. Помните, что, помимо официальных титулов и степеней, наивысшее звание — это репутация вашего имени. Ваше значение и устойчивость вашего положения определяются прошлыми достижениями и нынеш-



Ганс Селье в своей лаборатории. 30-е годы



ней квалификацией. Иными словами, ваша ценность измеряется способностью заслужить любовь ближнего.

### Неспецифичность и специфичность

Нам нужны правила поведения, совместимые с безжалостными биологическими законами и в то же время морально приемлемые для нас и для других людей. Только благородство конечной цели (добиться личной удовлетворенности, помогая другим) может украсить такие непривлекательные, но непреодолимые биологические влечения, как эгоизм и накопительство. Невозможность достигнуть абсолютного совершенства оставляет неограниченный простор для непрерывного совершенствования – единственно неизменного принципа поведения.

Моя работа по изучению стресса ясно указывает на необходимость отличать специфическое от неспецифического. Любой раздражитель (лекарственный препарат, физическая травма или социальная проблема), помимо характерного специфического действия, вызывает неспецифический стресс. Зачастую очень трудно выделить определяющий момент, которого следует опасаться и избегать.

Усилит ли физическая нагрузка наши мышцы или вызовет сердечный приступ, зависит от множества факторов, как врожден-

ных, так и приобретенных. Из-за этого для ряда заболеваний нельзя указать единственную причину. В их развитии участвует совокупность факторов, и неспецифическая реакция на них – стресс – часто играет решающую роль. Язва желудка, высокое кровяное давление и нервное истощение не всегда вызываются такими очевидными причинами, как неправильное питание, генетические дефекты или профессиональные вредности. Они могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу. В таком случае вместо лекарственного лечения можно помочь самому себе более действенным путем: выяснить, что именно служит решающим фактором – напряженные отношения с членом семьи, начальником или просто чрезмерное желание всегда быть правым.

В отличие от дистресса, который всегда неприятен, стресс может включать в себя приятные переживания радости, достижения цели, самовыражения. Самое общее определение стресса таково: это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему повышенное требование. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок?

Стресс – это аромат и вкус жизни. ■

Влад  
доктор

В

К

Влад  
Львов  
веду  
специ  
Инсти  
нейро  
им. Б  
возгл  
отдел  
реаб  
А пер  
как в  
меди  
он ок  
Инст  
физик  
им. Л  
Возм  
это к  
его б  
уста  
Он и  
увер  
что  
акти  
одно  
усло  
здор  
Его  
пра  
под



Владимир Найдин,  
доктор медицинских наук, профессор

БЗ! №11

# Верный путь к стройности

Владимир Львович Найдин – ведущий специалист Института нейрохирургии им. Бурденко, возглавляет отделение реабилитации. А перед тем как выбрать медицину, он окончил Институт физкультуры им. Лесгафта. Возможно, это и определило его базовые установки. Он и сейчас уверен, что физическая активность – одно из главных условий здоровья. Его богатая практика подтверждает это



Фото Валерия Наседкина



**В** те уже далекие времена я работал врачом по лечебной физкультуре. Мой пациент Геннадий Иванович, 38 лет от роду, во всех вопросах был максималистом. Если брался готовить обед, то лепил пятьсот пельменей – и за обедом мог съесть половину. А потом полдничал литром-двумя молока и тортиком.

Габариты и многолетняя тренировка в еде позволяли ему эти пиршества. Рост у него был метр девяносто, вес – около 120 кг. Без малого 9 пудов. Тарас Бульба имел лишь 8 пудов. Страшно подумать, как такую тяжесть носить, да еще и по лестнице поднимать.

– А мне не тяжело, – говорил Геннадий Иванович. – Что ж, прикажете мне от еды отказываться? От пельмешек? От колбаски?

Но однажды его, блестящего офицера, окончившего две академии, заметил на инспекторской поверке маршал – человек суровый и прямой.

– Офицер, до чего вы себя довели! Стыдитесь! Приказываю: привести себя в надлежащий вид до следующей поверки. Иначе – вон из академии! – грозно громыхнул маршальский бас.

И Геннадий Иванович взялся за себя. Лежал в Институте питания, парился до изнеможения в сауне, пил настои трав – ничего не помогало. От голодной диеты он становился мрачным, ложился лицом к стене и не хотел никого видеть. Будучи же от природы жизнерадостным, стыдился не свойственной ему угрюмости и потому через несколько дней прекращал лечение. Чтобы улучшить настроение, лепил сотню-другую пельменей и забывал о неприятном. В бане же он сильно потел, а потом энергично восполнял потерю жидкости. Пивом или чаем. Чаще – пивом.

Над Геннадием Ивановичем повис дамоклов меч. Он с тоской ожидал маршальской поверки.

### Комментарий физиолога

Полному человеку удалось сбросить лишние 20 кг только за счет интенсивных пеших прогулок, без жестких ограничений в питании. Неужели это возможно? Как это совместить с утверждением ученых, что ходьба на 6 км приводит к снижению веса всего на 30 г?

Это верно. Но не менее верно то, что по мере тренированности вес при регулярной ходьбе снижается гораздо быстрее. Тренированные люди теряют вес под воздействием интенсивной физической нагрузки быстрее, чем нетренированные. Это происходит благодаря более интенсивным окислительным (сжигающим) процессам в организме, более легкому выделению жидкостей (и с дыханием, и с потом), более активной деятельности нервной системы, которая стимулирует и регулирует все процессы, протекающие во время тренировки. Известно также, что регуляр-

**10** ные физические упражнения способствуют повышению в организме



В таком состоянии он и поступил в мое распоряжение. Я осмотрел его со всех сторон. Прикинул на глазок силу ножных мышц, измерил кровяное давление и, с тоской обойдя вокруг огромного живота, сказал по возможности жизнерадостно:

— Будем пробовать. Главное в нашей системе — упорство и непрерывность. Ну и постепенность, конечно.

— А что мы будем так упорно, непрерывно и постепенно делать?

— Ходить.

— Почему ходить? Зачем ходить?..

И мы приступили к занятиям ходьбой. Это была нелегкая работа. Геннадия Ивановичу было трудно, жарко и противно.

— Смотрите, как вы уже хорошо, даже красиво идете! — говорил я, чтобы его подбодрить. — Чуть энергичнее работайте руками, более плавно выносите ногу,

чуть больше кошачьего! Виноват, львиного! Или тигриного.

Эти сравнения нравились Геннадия Ивановичу. Шаг его невольно удлинялся, делался более плавным и вкрадчивым. Походка становилась мягче и не так, как раньше, сотрясала его тучное тело. В свою очередь, такая плавность радовала полковника.

Однако через несколько сотен метров я уже видел первые признаки усталости: шаг становился короче, дыхание — шумным, багровели щеки. Он начинал переваливаться с ноги на ногу, как большой гусь. Он так раскачивался, что на каждом шагу толкал меня локтем в бок и, чертыхаясь, извинялся. Наконец я заканчивал тренировку, и мы садились в машину, которая все это время медленно катила за нами, держа дистанцию.

— Ведь всего лишь ходьба! Уму непостижимо, до чего я разленился, — искренне недо-

уровня гемоглобина и тем самым более активному поступлению во все клетки и ткани тела кислорода, а кислород и есть основное вещество, обеспечивающее окисление, сжигание жиров, во время которого освобождается энергия, необходимая для любой деятельности.

В организме существует большое количество особо активных веществ, называемых ферментами. Они в сотни раз ускоряют почти все жизненно важные биохимические процессы. Без них процессы обмена веществ замедлились бы настолько, что жизнь стала бы невозможной. Так вот, под влиянием физической нагрузки все ферментные системы значительно активизируются и увеличивают скорость обмена веществ.

Но на этом пути к стройности есть свои трудности. Специалисты знают, что сбросить лишние килограммы легче, чем удерживать вес. Тут на помощь приходят три фактора.



умевал Геннадий Иванович.

Увеличивать продолжительность тренировки мне долго не удавалось: мешала одышка пациента. Чуть нагрузка становилась больше, чем обычно, и Геннадий Иванович начинал пыхтеть с какими-то всхлипываниями и клокотаниями. Что-то среднее между «хрлу» и «фпух». Станный и неповторимый звук.

Я решил удлинить ему выдох.

– Геннадий Иванович, вы какую музыку любите? – спросил я в очередной раз, когда он завел свои «хрлу» и «фпух».

– Классическую. Арию Каварадоси, например.

– Но нам больше подойдет марш из «Аиды».

– Лучше уж солдатский марш из «Фауста».

– Отлично! Удлините вдох, делайте его на два шага. В это время, естественно, вы не поете. А на третьем шаге, на выдохе, начинайте петь и пойте третий,

четвертый, пятый шаги. Попробуйте: два шага – вдох, три шага – выдох с пением.

Этот способ дыхания понравился Геннадию Ивановичу. Он упоенно сипел марш из бессмертной оперы Шарля Гуно, изредка перемежая пение прежними «хрлу» и «фпух». Постепенно и эти всхлипывания исчезли, выдох удлинился и приобрел прежнюю ритмичность. Целую неделю мы ходили в ритме: на два шага – вдох, на три – выдох. А потом удлинители выдох еще на один шаг.

Вместе с улучшением дыхания стал удлиняться и наш маршрут. Сначала мы упражнялись в ходьбе только после работы, а потом стали ходить и по утрам, до работы. Я задался целью приучить Геннадия Ивановича к ходьбе от работы до дома, а это почти 15 километров.

Туда мы шли довольно медленно, иначе моему подопечному пришлось бы на работе пере-

---

Во-первых, пешие тренировки должны быть достаточно интенсивными. Герой этого очерка проходил 15 км в высоком темпе (он обильно потел, уставал).

Во-вторых, проводить такие тренировки надо регулярно. Герой очерка ходил ежедневно в течение многих месяцев, а затем перешел на двух-трехразовые 15-километровые походы в неделю.

В-третьих, ограничение углеводов и малые порции. Человек, желающий похудеть, никогда не должен наедаться досыта. Надо научиться прислушиваться к своим ощущениям, найти границы сытости и чуть-чуть до них не доходить. Понятие «непереступания границ» должно быть обязательным при любом приеме пищи.

И еще два соображения. При выполнении физических упражнений (в том числе и при ходьбе) дыхание должно быть правильным и ритмичным. Вдох и выдох можно рассчитать по количеству шагов: напри-



одеваться, а это было невозможно. Зато на обратном пути я смело увеличивал темп. Пот собирался крупными каплями на его переносице, падал с крыльев носа на углы рта. Гимнастерка на груди и спине намокала. Дома Геннадий Иванович немного отдыхал и садился обедать.

А диета? – спросите вы. Неужели удалось обуздать великого обжору?

Удивительное дело, аппетит у Геннадия Ивановича не только не увеличился в результате наших прогулок, а наоборот, начал понемногу снижаться. Стал принимать нормальные очертания. Запретов он получил от меня совсем немного: на полдничный торт и макаронные гарниры. Иначе говоря, на мучные изделия. Разрешалось лишь немного хлеба, желательного черного.

После месяца ходьбы мы стали увеличивать длину маршрута. Сначала на полтора километра,

потом на два, а к концу второго месяца – на три. В ритме шагов мы потихоньку запевали какой-нибудь марш. Я понемногу увеличивал темп ходьбы, но не настолько, чтобы изменить ритм дыхания: на два шага – вдох, на шесть – выдох. Раньше у нас был выдох на четыре шага, а теперь на шесть. Шофер Геннадия Ивановича, который по-прежнему ехал за нами, одобрительно кивал головой и высовывал в окно пятерню: мол, скорость 5 километров в час. А потом стал добавлять к ней мизинец другой руки: до 6 километров добрались.

Но вот наступил знаменательный день: мы прошли весь маршрут – 15 километров. И не заметили, как полгода пролетело.

– Ноги привели нас из весны в осень. Октябрь на дворе. Не знаю, как вас благодарить, доктор, – говорил Геннадий Иванович. – По правде говоря, я не верил вашим обещаниям. Думал,

---

мер, на два шага – вдох, на четыре – выдох. Или на два – вдох, на пять – выдох. В дыхательных движениях обязательно должны участвовать мышцы живота. Во время вдоха брюшная стенка выпячивается (при этом диафрагма опускается и способствует более полному наполнению легких), а во время выдоха втягивается (диафрагма поднимается и помогает выжать воздух из легких).

Кроме того, пение во время ходьбы помогает работе брюшной стенки и, главное, удлинению выдоха. Голосовые связки оказывают сопротивление выдыхаемой струе воздуха и тем самым уменьшают воздушный поток, вернее растягивают его во времени.

В любом случае волевое усилие, которое предпринимает человек, преодолевая ежедневно 10-15 км, обязательно приведет к успеху. Вместо слов «тучный», «толстый», «полный» он услышит в свой адрес совсем другие: «стройный», «легкий», «подвижный».



это выдумки – похудеть от прогулок! Но пятнадцать килограммов выбросил легко и плавно. И дышится хорошо, и настроение превосходное...

Мы встретились еще через полгода. Я увидел крупного, плотного, но подтянутого мужчину, без прежнего живота. Геннадий Иванович легко двигался, весело шутил.

– Давайте отметим мое выздоровление! – предложил он.

– Чем же вы болели, Геннадий Иванович?

– Разве моя полнота, мое, прямо скажем, свинское бегемотство было не болезнью? Болезнью! И трудноизлечимой!

Все, что появлялось на столе, он называл «фауной и флорой». Угощал меня, а сам ел понемногу, как будто не поглощал, а пробовав разные блюда.

– Видите, как я ем? Умеренно и с достоинством. Как принц какой-нибудь изнеженный.

– А с ходьбой какие отношения?

– Расчудесные! Хожу два-три раза в неделю. Маршрут тот же – с работы домой. Ну и перед сном еще пару километров прихватываю! Иду в темпе, не ленюсь. Зато и вес стабильный, соответствует формуле «рост минус сто». Жена снова тополем называет.

– А на службе как?

– Маршал посмотрел на меня и сказал: «То-то». А потом неожиданно отдал честь. Как бы точку поставил на прежнем пло-

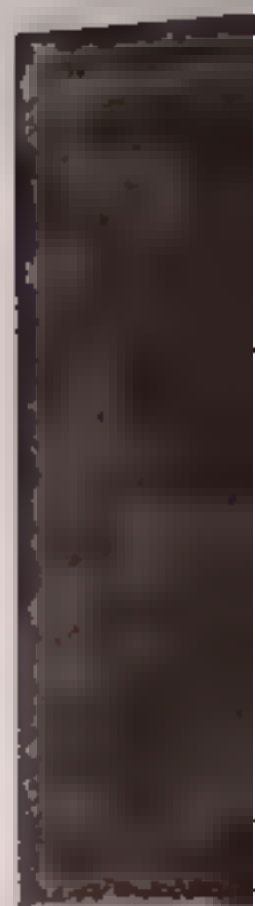
*На свете нет другого средства передвижения, природного или рукотворного, которое по выносливости могло бы сравниться с человеческой стопой. Она состоит из 25 костей, 33 подвижных суставов, более 100 связок и сконструирована таким образом, что способна выдержать в среднем 150 тысяч километров пробега, да еще и обходиться без запчастей. Но далеко не все знают, что от состояния стоп в большой мере зависит и состояние всего организма*

Упругие подушечки стопы и ее свод смягчают толчки, которые сотрясают тело при ходьбе. Если бы таких естественных амортизаторов не было, внутренние органы получали бы излишнюю нагрузку буквально на каждом шагу и быстро изнашивались. Поэтому за состоянием своих стоп нужно следить.

К сожалению, стопы иногда испытывают нефизиологичные, то есть не предусмотренные природой нагрузки. В большинстве случаев это происходит из-за ношения обуви, не соответствующей естественному строению стоп, или из-за неправильной походки. В таких случаях мышечные нагрузки распределяются неравномерно – и стопы начинают болеть.

**Отчего появляются боли?**

Снимите обувь и подойдите к большому зеркалу, в котором вы отражаетесь в полный рост. Мыс-





Владимир Поспелов, врач

# Летящая походка

БЗІ №11

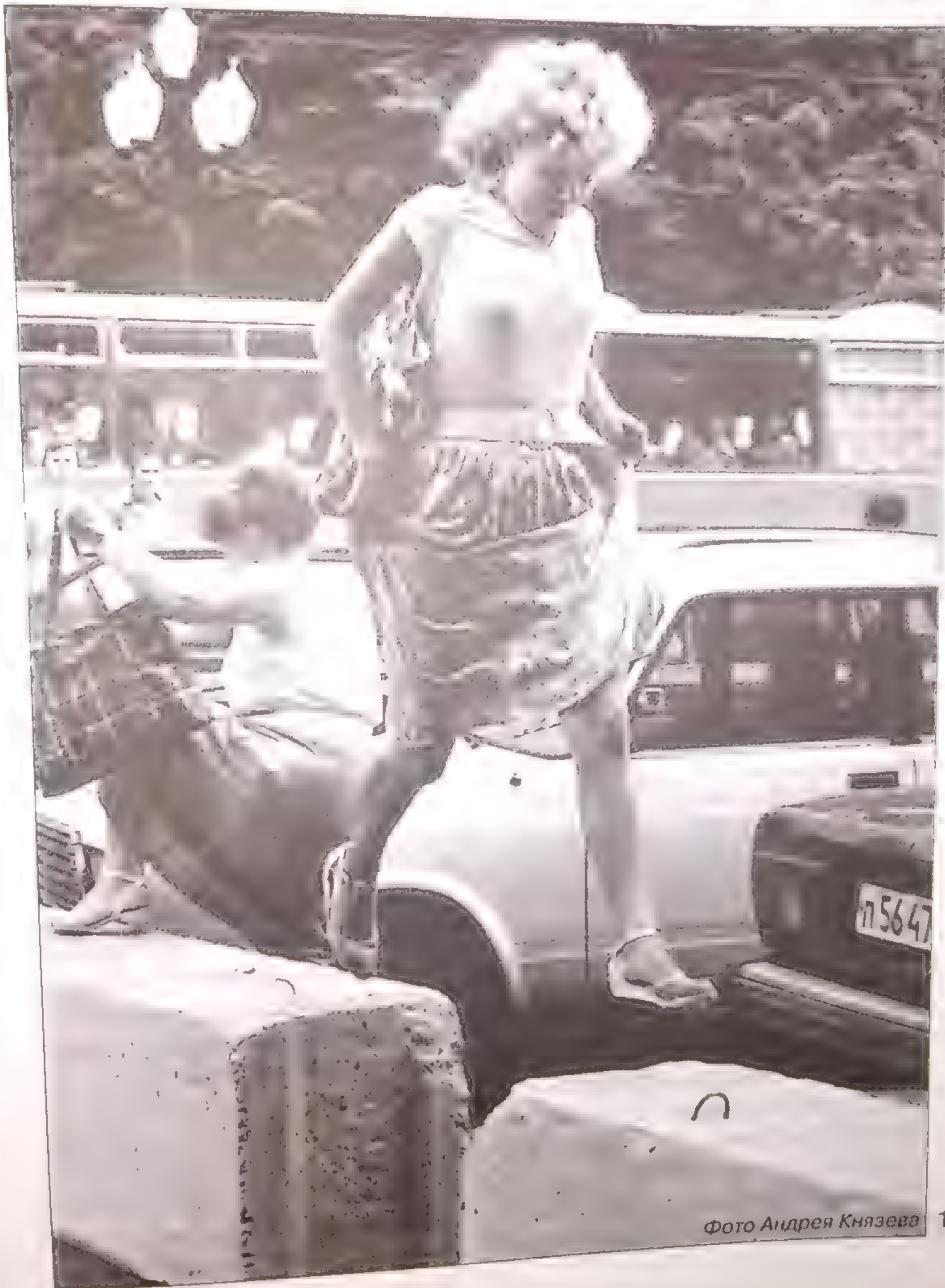


Фото Андрея Князева



ленно проведите линию от середины колена до второго пальца ноги. Если она отклоняется в сторону, то, скорее всего, причина ваших болей – дисбаланс нагрузок. Чтобы избавиться от таких болей, вам предстоит исправить походку и впредь более тщательно подходить к выбору обуви. Но сначала придется обратиться к специалисту. Врач-ортопед поможет исправить форму стопы, пострадавшей из-за погрешностей походки, обучит грамотной технике ходьбы. И откладывать визит к ортопеду в таких случаях не стоит: надо скорее снять болевой синдром (который сам по себе искажает походку) и не дать болезни развиваться дальше.

Причиной болей в стопе может быть *воспаление подошвенной фасции*. Так называется широкая лента фиброзной (соединительной) ткани на подошве, которая поддерживает свод стопы и помогает ей стоять на земле под правильным углом. Если при ходьбе вы, например, слегка косолапите, то эта ткань постепенно растягивается, что вызывает ее воспаление. Поставить диагноз и назначить лечение должен специалист, но еще до визита к нему можно уменьшить воспалительный процесс, прикладывая к стопе лед.

Не менее часто стопы болят из-за *ахиллита* – воспаления ахиллова сухожилия, идущего сзади от границы средней и нижней трети голени к пяточной кости. Кроме профессиональных

бегунов, ахиллитом могут страдать женщины, резко сменившие высокий каблук на низкий. Дело в том, что долгое ношение обуви на высоком каблуке вызывает укорочение ахиллова сухожилия, а при переходе на низкий каблук сухожилие резко растягивается, чтобы пятка при ходьбе доставала до пола. При таком состоянии могут помочь регулярные упражнения на растяжение. Ускорит выздоровление и массаж.

Неприятные ощущения в стопе появляются и при *невроме*. Это доброкачественная опухоль нерва на возвышении стопы (подъеме), которая может вызывать чувство жжения или ощущение покалывания в пораженной области. Причиной невромы может быть тесная обувь, слишком тугое шнурование ботинок или другая причина, вызывающая повышенную нагрузку на свод стопы.

Всем знакома боль в стопах, возникающая от *усталости*. Она появляется, когда стопы, отвыкшие от регулярной ходьбы, неожиданно получают слишком большую нагрузку. Например, после длительной пешей экскурсии, или похода, или пробежки. Это вовсе не значит, что надо бросать тренировки. Просто нагрузки надо наращивать постепенно. А снять усталость и боль поможет самомассаж.

Чтобы укрепить стопы, полезно закалять их. Например, ходить босиком по росистой траве, морской или речной гальке. Но сейчас уже наступили холода,

поэт  
дурь  
маш  
тепл  
лайт  
ног.  
лодн  
редн  
тепл  
нуты  
10, за  
секу  
мазь  
ной м  
но пр

1.

прав  
Друг  
плавн  
по по  
ност  
так 1  
масса

2.

сидя  
ногу  
пу дву  
шие п  
цах н  
ми пе  
сторо  
затем  
Сдела  
полни

3.

ражне  
пальц  
цами  
дите  
к пятк  
больш  
менее  
масса



поэтому закаливающие процедуры придется выполнять в домашних условиях. Откажитесь от теплых домашних тапочек и делайте контрастные ванночки для ног. Поставьте два таза – с холодной и теплой водой. Поочередно опускайте в них ноги: в теплой задерживайтесь на 3 минуты, в холодной – сначала на 10, затем – на 20 и наконец на 30 секунд. Затем вотрите в стопы мазь, содержащую масло перечной мяты. А через 30 минут можно приступить к самомассажу.

1. Сядьте на стул, обхватите правой ладонью левую стопу. Другой рукой одним движением плавно и с нажимом пройдите по подъему (от пальцев до голеностопного сустава). Сделайте так 10 раз. Затем выполните массаж другой стопы.

2. Исходное положение (и.п.): сидя на стуле, поставьте левую ногу на его край. Обхватите стопу двумя руками так, чтобы большие пальцы рук лежали на пальцах ноги. Круговыми движениями перемещайте пальцы рук в сторону голеностопного сустава, затем – опять к пальцам ноги. Сделайте так несколько раз. Выполните массаж на правой стопе.

3. И.п., как в предыдущем упражнении. Отогните левой рукой пальцы левой ноги назад. Пальцами правой руки с силой проведите по всей подошве от пальцев к пятке, захватывая как можно большую область. Выполните не менее 20 раз. Теперь повторите массаж, но уже на правой стопе.

4. И.п. такое же. Сожмите руку в кулак. Сильными вкручивающими движениями вдавливайте его в подошву по направлению от пальцев к пятке и обратно. Выполните не менее 20 раз. Повторите массаж на другой стопе.

5. И.п. такое же. Положите подушечки больших пальцев рук на подошву левой стопы, остальные пальцы сцепите на верхней части стопы. Сильно массируйте стопу от пальцев до пятки и обратно. Жмите сильнее, чтобы простимулировать нервные окончания и мышцы всей подошвы. Повторите массаж на другой стопе.

Чтобы нейтрализовать негативное влияние тесной обуви, твердых асфальтовых покрытий, неправильной походки, полезно регулярно выполнять специальные упражнения. Они помогут восстановить нарушенное кровообращение, вернуть гибкость суставам и укрепить мышцы стоп.

1. Сядьте, слегка приподнимите ноги. Совершайте волнообразные движения пальцами.

2. Сидя на стуле, положите ногу на ногу в области голеностопа. Верхней ногой давите вниз, а другой – оказывайте возможное сопротивление. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

3. Сядьте, слегка приподнимите ноги и разведите их примерно на 30 см друг от друга. Вращайте стопами сначала навстречу друг другу, затем в противоположную сторону. Направление меняйте несколько раз, 17



4. Захватите руками концы скрученного в жгут полотенца. Сидя, поставьте ноги на середину полотенца и давите на него вниз, а руками тяните полотенце на себя.

5. Встаньте на пол босиком. Медленно поднимитесь на носки, затем опуститесь. Не отрывая пальцев от пола, старайтесь максимально выгибать своды стоп (боли не допускайте). Начните с 30 секунд, постепенно доведя время упражнения до 5 минут.

6. Положите на пол различные мелкие предметы. Сидя на стуле, захватывайте пальцами ног сначала те, что покрупнее (например, полотняную салфетку), затем самые мелкие (карандаш или ластик). Когда достаточно натренируете пальцы, можно усложнить упражнение: одновременно поднимайте одной ногой салфетку, а другой – карандаш.

Заботиться о здоровье своих ног можно даже во время просмотра телевизионной передачи. Возьмите теннисный мячик (или кухонную скалку) и катайте его попеременно каждой ногой.

Упражнения, массаж, контрастные ванночки не только помогут укрепить стопы, но и скажутся на вашей походке. Она станет легкой, свободной, словно летящей. А это значит, что вы сможете без труда ходить на большие расстояния, принося неоценимую пользу своему здоровью. ■

— Дедушка, чем вы так расстроены? Кто вас обидел?

– Никто не обижал. У меня все в порядке. Хорошая пенсия, квартира в центре, жена молодая...

— Так в чем же дело?

– Я не помню, как до дома  
дойти.

– **Верите ли вы в наследственность?** – спросили у английского лорда.

– Конечно! Только благодаря ей я владею этим замком.

– **С**колько у вас стоит комната на ночь?

— Двадцать долларов.

– А летом было дешевле.

– Так летом ночи короче.

– Как вам удалось перейти на эту сторону? – спрашивает один пешеход другого. – Тут такое интенсивное движение! – А я и не переходил. Я тут родился.

– Купите слона за тысячу рублей.

— Да вы что! Где мне его держать? Чем кормить?

— Ну, тогда двух за те же деньги.

— Ну, это другое дело!

– Твой муж производит впечатление очень умного человека. Он, наверно, все-все знает.

— Да ты что! Он даже ничего не подозревает.



**Я** гипотоник со стажем, часто испытывала приступы головной боли, слабости, головокружения. Как-то давно в вашем журнале я прочла статью, которая меня заинтересовала, она называлась «Татарник для гипотоников». Я тогда и предположить не могла, что это неприметное колючее растение, которое можно встретить практически везде, обладает лечебными свойствами. Татарник оказался для меня незаменимым в качестве средства, повышающего давление, общеукрепляющего и тонизирующего. А моим знакомым он помог при лечении других заболеваний. По моему совету они применяли настой татарника при дерматите, геморрое, простуде.

Необходимо учитывать, что в малых дозах препараты из татарника возбуждают нервную систему, а в больших – успокаивают. Кроме того, они обладают кровоостанавливающим и антимикробным действием. В народной медицине татарник используется и при простуде, ревматизме, астме (внутрь), при кожных заболеваниях, волчанке, геморрое (в виде компрессов), а также при злокачественных опухолях.

Хочу напомнить читателям некоторые рецепты.

## **При гипотонии**

Истолочь 20 г сухих листьев татарника (лучше – с цветочными корзинками) и залить стаканом воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, затем настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления.

## **Как укрепляющее средство**

Залить 4 ст. ложки татарника 4 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по полстакана 6 раз в день.

## **В качестве тонизирующего средства**

Залить 2-3 ст. ложки травы татарника 2 стаканами кипятка. Настоять ночь. Выпить за день в 3 приема за 30 минут до еды. Этот настой в народной медицине пьют и при раке матки.

## **При ревматизме, простуде, головных болях**

Залить 1 ст. ложку листьев татарника стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, затем процедить. Принимать по четверти стакана 2-3 раза в день. Можно в этих же целях принимать порошок из сухих листьев татарника (без колючек) – по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая водой.

Екатерина Дойкина, Тульская обл. 19



Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

# Человек без селезенки

«Мне удалили опухоль из левой почки. Операция прошла успешно, почку удалось сохранить.

Но позже, проходя очередное обследование, я с удивлением узнала, что у меня удалена селезенка.

На мой вопрос врач-терапевт ответил, как мне показалось, уклончиво:

«Селезенка ведь рядом, вы же понимаете». Может быть, ее случайно задели во время операции?

Мне ничего не объяснили.

Расскажите, пожалуйста, об этом органе. Для чего он нужен, и как жить без него?»

Ольга Васильевна,  
Москва



## Таинственный орган

Один молодой талантливый врач, впоследствии знаменитый писатель, подписывался под своими первыми литературными опытами так: «Человек без селезенки». Псевдоним получился забавным: кто такой – неизвестно, без чего этот человек – тоже неясно. Ведь в те времена, когда практиковал Антон Павлович Чехов, селезенка ставила в тупик представителей всех школ и направлений в медицине. Вероятно, этот загадочный орган интересовал Чехова-врача.



КИ



врач, впослед-  
подписывался  
урными опыта-  
ки». Псевдоним  
кой — неизвест-  
— тоже неясно  
актиковал Антон  
ставила в тупик  
и направлений  
ичный орган

Какую роль выполняет селезенка в организме человека, до недавнего времени было неясно. По моим студенческим воспоминаниям, о ее функции преподаватели медвуза говорили очень осторожно и только предположительно. Почему? Дело в том, что, как показывала медицинская практика, организм вполне мог обходиться без этого органа. Бывали ситуации, когда ее приходилось удалять. Например, если в результате травмы живота или ранения селезенки начиналось сильное кровотечение, ее удаляли, а человек продолжал спокойно жить без каких-либо ощутимых осложнений.

С парными органами в подобной ситуации все ясно. После удаления одного из «близнецов», с функцией справляется второй. Это относится к почкам, легким. Но как можно удалить орган, если он один? Нельзя, например, не заменив, удалить сердце или печень. А почему же селезенку можно?

Лишь в середине прошлого века появилась догадка, что в селезенке распадаются устаревшие эритроциты. Но это казалось странным: зачем организму отводить целый орган под кладбище эритроцитов? Ведь организм — система очень экономная. Оставалась неясность. И только когда стремительными темпами начала развиваться иммунология, выяснилась истинная роль селезенки в организме.

## Портрет в интерьере организма

Селезенка — орган непарный. Она небольшая (длина в среднем 8-15 см, ширина — 6-9 см). Расположена в брюшной полости, в левом подреберье, симметрично печени. Селезеночная артерия, из которой этот орган получает кровь, отходит непосредственно от самой главной артерии организма — аорты, а уже из селезенки по венозным сосудам кровь уходит в печень. Такое расположение на магистральных путях кровотока говорит о связи функции селезенки с составом крови. В настоящее время известно, что селезенка выполняет иммунологическую, фильтрационную и кроветворную функции. Принимает участие в обмене веществ — в частности, железа и белков. Как видим, роль селезенки не так уж мала. Но при этом она не является жизненно необходимым органом.

Вся селезенка пронизана соединительнотканными тяжами. Между ними расположена сама ткань селезенки — пульпа (мякоть). В сосудах пульпы просто толпятся клетки крови — эритроциты, лимфоциты, макрофаги. В основном селезенка состоит из красной пульпы, в которой имеются вкрапления белой пульпы в виде шаровидных скоплений.

Функция красной пульпы — уничтожение отживших эритроцитов и других клеток крови, например отживших тромбоцитов. 21



Кроме того, она депонирует кровь и железо, отправляя их в кровоток по мере надобности. Участвует в синтезе желчных пигментов. Это происходит так. Из погибших, состарившихся или неполноценных эритроцитов высвобождается гемоглобин и перерабатывается кровяными клетками-макрофагами (большими пожирателями) селезенки с высвобождением железа и образованием предшественников желчных пигментов.

Белая пульпа селезенки – филиал иммунной системы. В белой пульпе по периферии каждого «шарика» созревают Т-лимфоциты, поступившие из другого иммунного органа – вилочковой железы. А в центре участков белой пульпы размножаются В-лимфоциты и начинают производить антитела, которые из селезенки поступают в кровь. Интересно, что в процессе внутриутробного развития в селезенке ребенка размножаются и другие клетки крови – эритроциты. Затем этот процесс (эритропоэз) в селезенке угасает.

### Чем болеет селезенка

Может ли селезенка болеть? Собственные заболевания селезенки встречаются не часто. Поэтому я только перечислю некоторые из них.

**Инфаркт селезенки.** Оказывается, он бывает не только в сердце. Встречаются и очаговые омертвения тканей селезенки при тромбозах селезеночных

кровеносных сосудов. У диагностики этого состояния большие трудности.

Бывает изредка и *туберкулез селезенки*.

Случаются и *травмы селезенки* – ранения, разрывы, что чревато сильными кровотечениями (в этих случаях не миновать срочной операции).

Но чаще селезенка поражается *вторично, при различных инфекциях*. Дело в том, что она выполняет и фильтрационную функцию – задерживает в себе микробы. Но не всегда с ними справляется. В патологический процесс селезенка вовлекается при таких инфекциях, как инфекционный мононуклеоз (вирусное заболевание, поражающее лимфоциты крови), вирусные гепатиты, малярия, бруцеллез, тиф и др. При сепсисе (заражении крови) бывает даже абсцесс селезенки. Во всех этих случаях (кроме абсцесса, при котором требуется оперативное вмешательство) лечат основное инфекционное заболевание. А селезенка после этого восстанавливается сама.

### Когда операция неизбежна

Перечислю наиболее частые случаи, когда селезенку придется удалять.

♦ Если в результате травмы происходит ранение или разрыв селезенки, возникает сильное кровотечение. Это опасно для жизни. А шить мягкую ткань селе-



зенки почти невозможно – нитки ее прорезают, не держатся.

♦ Второй случай – это наследственные или приобретенные заболевания, сопровождающиеся понижением количества тромбоцитов (наследственные ферментопатии, аутоиммунные заболевания и др.). При этом возникает склонность к подкожным кровоизлияниям. Образуются огромные многочисленные синяки при малейшей травме и даже без нее. В тяжелых случаях склонность к кровотечениям становится опасной. В ситуациях, когда консервативное лечение не помогает, прибегают к удалению селезенки (спленэктомии). Если удалить селезенку, тромбоциты будут жить дольше (хотя они и менее полноценные), и их количество в крови возрастет. При этом сильные подкожные кровоизлияния станут возникать реже. От них будут предохранять накопившиеся в крови тромбоциты.

♦ Селезенку удаляют и при ее абсцессах, но это встречается значительно реже.

♦ Поскольку селезенка, как я уже сказала, фильтрующий орган, то в ней задерживаются клетки опухоли, разносящиеся с током крови. Поэтому если опухолью поражен соседний орган (например, левая почка), то селезенку удаляют профилактически. Бывает и так, что в селезенке образуются метастазы – в этом случае ее обязательно удаляют.

## Жизнь без селезенки

В принципе, селезенка создает медикам значительно меньше проблем, чем другие органы. Но так ли уж ничего не меняется при ее удалении?

Поднимается число тромбоцитов крови. Если это происходит при заболеваниях с тромбопениями (снижением содержания тромбоцитов в крови), то это хорошо. При этом после операции иногда число тромбоцитов повышается быстро, а затем несколько снижается. У других пациентов число тромбоцитов максимально возрастает только к 5-6-му месяцу после операции. Но замечено, что даже когда формально по анализу крови число тромбоцитов не выросло, кровотечения все равно урежаются и уменьшаются. А вот если селезенку удаляют после травмы и нормальное до того количество тромбоцитов превышает норму, это плохо. Могут возникнуть тромбозы. Так что длительный период после операции необходимо наблюдение за динамикой состояния свертывающей системы крови.

После спленэктомий несколько снижается сопротивляемость к инфекциям. Особенно к пневмококку. Поэтому в настоящее время перед такими операциями пациентов иногда вакцинируют против пневмококковой инфекции. А после операции надо стараться не простуживаться. А жить, конечно, можно. Не теряя качество жизни. ■



Валентина Ефимова

# Поберегите гланды!

Воспаление миндалин – очень распространенное заболевание, особенно у детей. При хроническом тонзиллите (или рецидивирующих ангинах) врачи часто предлагают удалить миндалины, чтобы избежать тяжелых осложнений. Известный в Крыму врач-отоларинголог Юрий Николаевич Ткач считает такую практику недопустимой. Он лечит воспаления миндалин с помощью трав и масляных экстрактов и добивается прекрасных результатов



Фото Сергея Яраева

Сначала уточним термины. Воспаление миндалин (их также называют гландами) медики называют тонзиллитом, он бывает острым и хроническим. С острого тонзиллита часто начинается ангина – это происходит в том случае, когда воспаление распространяется еще и на окружающие ткани. К боли в горле добавляется головная боль, высокая температура,



ломота в теле, отсутствие аппетита. У некоторых детей ангины часто повторяются (рецидивируют). Это опасно, поскольку возможны серьезные осложнения.

### Коварство ангины

Мой собеседник, Юрий Николаевич Ткач, напомнил, что самым ярким симптомом ангины является сильная боль в горле. В тяжелых случаях из-за нее человек не может ни есть, ни пить, ни говорить. Миндалины отекают, краснеют. В зависимости от вида ангины на их поверхности может появляться частичный или сплошной налет, могут увеличиваться подчелюстные лимфатические узлы (они прощупываются как болезненные шарики под углами нижней челюсти). Возможно выделение гнойных пробок из миндалин, часто бывает неприятный запах изо рта.

Как правило, температура при остром течении болезни держится 4-5 дней, после чего многие считают себя выздоровевшими. Но это опасное заблуждение: если при высокой температуре не соблюдать строгий постельный режим, а затем в течение примерно двух недель – домашний, то можно получить тяжелые осложнения. Нередко во время ангины или сразу после нее развивается миокардит (воспаление сердечной мышцы), происходит разрушение клапанов сердца, воспаление суставов, повреждение почек (воспаление суставов и поражения сердца часто быва-

ют связаны с таким осложнением ангины, как ревматизм).

Зачастую притаившиеся в миндалинах микробы ждут благоприятного для себя момента (переохлаждения, стресса, нервного или физического перенапряжения), чтобы вновь повести атаку на организм. Так возникает повторная ангина, которая, как правило, протекает менее явно, но может привести к осложнениям. Последствием ангины могут стать воспаления тканей, окружающих миндалины, – фарингит, синусит, отит (воспаления глотки, придаточных пазух носа, уха).

### Издержки анатомии

Почему небные миндалины становятся пристанищем для микробов? Чтобы ответить на этот вопрос, Юрий Николаевич вкратце описал строение миндалин.

– Они представляют собой компактное скопление лимфатических клеток, то есть лимфоидной ткани, расположившейся по бокам глотки между дужками мягкого неба, – пояснил Юрий Ткач. – Небные миндалины, как и вся лимфоидная ткань, созданы для борьбы с микробами, поступающими из внешней среды. Если вы откроете рот и внимательно посмотрите на миндалины в зеркало, то увидите на их поверхности ямки – лакуны. Они открывают вход в особые каналы (крипты), которые простираются в глубь миндалин и древовидно разветвляются, обра-



зую «паутинную сеть». Эта сеть выполняет дренажную и защитную функции.

Вокруг крипт скапливаются лимфоциты – клетки, отвечающие за иммунитет. Когда микробы проникают в рото-носовую полость вместе с вдыхаемым воздухом или с пищей, они садятся на слизистую оболочку глотки и носоглотки. Лимфоциты тут же распознают их и передают информацию в центральную нервную систему. Та дает команду на выработку антител, разрушающих микробы. Такова упрощенная схема предотвращения болезни у человека со здоровыми миндалинами.

Но сегодня, когда иммунитет людей в силу плохой экологии, неправильного питания и других факторов снижен, миндалины мало у кого остаются здоровыми. После перенесенных ангин часть лакунарных отверстий зарастает, что нарушает дренаж каналов. В них накапливаются продукты тканевого распада и патогенные микробы, что «подогревает» хроническое воспаление. После каждого обострения ангины в тканях миндалин образуются новые рубцы и зарращения, что приводит к дальнейшему прогрессированию хронического процесса. Как правило, применяемое консервативное лечение (физиотерапия, полоскания, промывание лакун лекарственными растворами) не дает эффекта полного выздоровления, и на фоне «тлеющего» воспаления могут потихоньку развиваться ревматические осложне-

ния – полиартрит и поражения сердца. Кроме того, могут пострадать сосуды мозга, почки. Во избежание этого и назначается операция по двусторонней тонзилэктомии – удалению миндалин.

Для некоторых моих коллег проблема решается просто: «Нет миндалин – нет ангин и их осложнений», – сетует Юрий Николаевич. – Когда-то давно вообще царствовало мнение, что миндалины – ненужный орган, чуть ли не резервуар для сбора микробов. Их предлагали вырезать всем поголовно. Под это дурное поветрие попал и я, будучи еще студентом. И что же? После операции у меня начался хронический фарингит. У других пациентов после удаления миндалин развились заболевания носа и околоносовых пазух, в том числе полипоз, а также аллергии, бронхит и другие болезни, потому что инфекция угнездилась в оставшихся клетках лимфоидной ткани. Сегодня, когда доказана роль миндалин в поддержании иммунитета, я не советую удалять их без крайней необходимости. Наиболее часто вопрос о тонзилэктомии решается в детстве, а ведь в этот период формируется иммунная система и для ребенка крайне важно наличие всех лимфоидных органов.

### **Целебный бальзам, и не только**

Занимаясь лечением хронического тонзиллита, крымский отоларинголог предлагает вместо простого и быстрого оператив-



ного решения вопроса более длительное и кропотливое. Такой способ радикального очищения миндалин от микробов он искал очень долго.

Сначала использовал полоскания и промывания каналов миндалин различными лекарственными растворами, но потом пришел к выводу, что эти средства слишком кратковременно воздействуют на патогенную флору. Тогда он попробовал применять экстракты масел лекарственных растений, обладающие антимикробным, ранозаживляющим, регенерирующим действиями.

Юрий Николаевич исследовал свойства масел из облепихи, зверобоя, розмарина, эвкалипта, календулы, шиповника, сравнивал все существующие аналоги. Нашел множество надежных средств, но, кроме чисто лечебной, ему надо было решить и «техническую» задачу: чтобы масляный бальзам не вымывался раньше времени и чтобы он преждевременно не застывал (иначе забивались бы лакуны). Необходимого эффекта удалось достичь с помощью перуанского бальзама, получаемого из коры и плодов тропического дерева семейства бобовых. Он давно применяется в парфюмерии и медицине как антипаразитарное, антисептическое и дезодорирующее средство.

Одноразовым шприцем с индивидуальной канюлей Юрий Николаевич вводил в каждую лакуну эту масляную смесь, и она, «слов-

но бульдозер», раздвигала забитые крипты, выталкивая из них болезнетворные пробки. Последующие введения бальзама в каналы вымывали из них микробов. Бальзам отличается от аналогичных средств тем, что не застывает при комнатной температуре и не требует подогрева при введении в лакуны миндалин.

Опыт показал (а пролечил Юрий Николаевич около 15 тысяч пациентов), что после 5-8 процедур достигается значительное улучшение, а полное выздоровление происходит после курса из 10-15 процедур.

В описании патента, выданного Ю.Н.Ткачу Минздравом Украины, отмечено, что клинические испытания бальзама показали «высокую эффективность этого средства в лечении хронических тонзиллитов».

### Рекомендации Ю.Н.Ткача

Я попросила Юрия Николаевича дать нашим читателям советы по профилактике и лечению заболеваний горла.

— Как я уже сказал, строение миндалин таково, что обычными способами полностью очистить их лакуны и крипты не удастся, — говорит доктор Ткач. — Но есть такие всем известные методы, как полоскания и ингаляции травяными настоями, которые уменьшают количество микробов на поверхности небных миндалин и слизистой глотки, что способствует лечению воспалений. К тому же эти процедуры 27



больной может выполнять в любое время.

Главное условие, по словам доктора, – это высокое качество воды для приготовления таких настоев. Лучше всего, чтобы она была родниковой или пропущенной через фильтр.

Со слов доктора Ткача я подробно записала, как проводить лечение заболеваний горла.

Измельчить в кофемолке взятые в равных количествах *плоды софоры, листья эвкалипта, цветы календулы*. (Кстати, можно лечиться каждым растением по очереди, ежедневно их меняя.) 1 ст. ложку смеси залить 0,5-0,7 л кипятка (в зависимости от возраста больного – детям предпочтительнее большее разведение водой), настоять в закрытом виде 40 минут. Процедить и, отлив половину приготовленного настоя, утром прополоскать им горло (раствор должен быть теплым). Перед сном сделать ингаляцию с оставшимся настоем. Для ингаляций лучше купить в аптеке специальное недорогое устройство, но можно дышать и над кастрюлей с горячим настоем, накрыв голову полотенцем. На следующий день снова заварить настой и проделывать то же: утром – полоскание, вечером – ингаляцию. Курс – не менее двух недель.

При ангине для подобных полосканий и ингаляций можно использовать также настои *цветов ромашки, травы шалфея, зверобоя* (в сочетании или каждого растения по отдельности).

При фарингитах готовят смесь *ромашки, шалфея, мяты и сосновых почек* в равных пропорциях. Берут 1 ч. ложку смеси на 0,5-0,7 л кипятка, настаивают, процеживают и полощут горло, а вечером делают ингаляцию.

Малышам 1-3 лет, которые еще не умеют полоскать горло, можно закапывать в носик (а лучше вводить шприцем без иглы) *настой коры дуба*. У многих детей, как известно, есть аденоиды (разрастание глоточной миндалины). Ю.Н.Ткач считает, что если у ребенка обнаружена эта патология, то на 100% у него есть инфекция и в гландах. В этом случае надо измельчить кору в кофемолке, настоять около часа, тщательно процедить и шприцем вводить в каждую ноздрю теплый настой. Это следует делать 3 раза в день: утром, днем и вечером, а на ночь перед сном капать по 3-4 капли *масла шиповника* (можно *облепихового масла*).

Взрослым и детям старшего возраста при фарингитах, ларингитах (воспалении гортани) желательно ежедневно 3 раза в день смазывать слизистую глотки ватным тампоном, пропитанным *облепиховым маслом*, и одновременно давать по 10-15 капель масла внутрь. Добавляя такое же количество масла в стакан кипяченой воды, нужно ежедневно делать ингаляции длительностью 15 минут.

Очень полезна и *морская соль*. Растворить 1/3 ч. ложки соли в 200 мл воды и полоскать горло



теплым раствором. Вечером, подогрев воду с солью до кипения, подышать парами морской соли.

Сочетанием *поваренной соли* и *сода* не стоит увлекаться, так как эти вещества сушат слизистую горла, что само по себе усиливает дискомфорт. Тем не менее можно использовать всем известный рецепт полоскания: *соль* (0,5 ч. ложки), *сода* (1/3 ч. ложки) и 5 капель *йода* на стакан теплой воды. Но такая смесь применяется только при сильных острых ангинах, а не хронических процессах, и не более трех дней. После полоскания во избежание сухости смазать горло маслом или смесью *йода* с *глицерином* (раствором *Люголя*). Следует учитывать, что на *йод* может быть аллергия, поэтому при применении этого рецепта (как, впрочем, и всех остальных) нужно внимательно наблюдать за состоянием больного.

### Неугомонный доктор

В Евпатории доктора Ткача знает едва ли не каждый местный житель. А приезжие, которым он помогает избавиться от ЛОР-заболеваний, с благодарностью вспоминают его. И только для начальства он неудобен, потому что обладает прямым и бескомпромиссным характером. Руководитель ведущего медицинского учреждения, признавая высокую квалификацию Ю.Н.Ткача и эффективность его методики, называет его «бодливой коровой-рекордисткой» и добавляет, что «такой высокоудойной коро-

ве он всегда предпочтет тихую коровку без эксцессов».

Стремясь доказать свою правоту, доктор Ткач в свободное время бесплатно провел осмотр 1800 воспитанников детских учреждений города и обнаружил, что почти половина из них страдает хроническими формами тонзиллитов, аденоидитов, отитов, у многих есть проблемы со слухом.

Обучаясь в свое время в аспирантуре Донецкого мединститута под руководством известного в стране отоларинголога профессора В.Родина, Ю.Н.Ткач еще тогда запатентовал ряд изобретений в области хирургии среднего уха. И до сих пор его очень занимает проблема восстановления слуха у глухонемых от рождения малышей. Его последней методикой, разработанной в этом направлении для детей дошкольного возраста, заинтересовалась датская фирма «Oticon», выпускающая слуховые аппараты, и сейчас на базе евпаторийского пансионата «Корона», где работает Ю.Н.Ткач, совместно с другими фирмами организуется международная научно-практическая конференция по проблемам реабилитации речи и слухопротезирования. Так что можно надеяться, что творчески мыслящего и плодотворно работающего врача признают не только пациенты из многих городов СНГ, приезжающие к нему лечиться, но и его коллеги. Для тех, кто интересуется его методами, он дает адрес своей электронной почты: unt\_lor\_crimea@mail.ru. ■



Татьяна Яковлева

# Углеродная трилогия



Фото Марии Васильевой

Отношение к углеводам неоднозначно. С одной стороны, считается, что потребление углеводистой пищи привело к появлению большого числа людей с избыточным весом. С другой стороны, диетологи советуют полным людям есть больше продуктов, богатых клетчаткой, которая сама по себе относится к углеводам. Попробуем в этом разобраться



**Углеводы** – главный источник энергии для человека. Это природные органические соединения, состоящие из молекул углерода, кислорода и водорода (последние два – в таком же соотношении, как в молекуле воды, отсюда и название: углерод + вода). Первично они синтезируются только в растениях под влиянием солнечной энергии из углекислого газа и воды, затем из растений попадают в организм человека, а уже в процессе пищеварения высвобождается энергия.

### Много, мало или достаточно

Углеводы входят в структуру клеток (в частности, мембран) различных тканей человеческого организма, участвуют в защитных (иммунных) реакциях. Откладываются в виде гликогена, запасы которого в организме составляют примерно 500 г, причем 2/3 его массы находятся в мышцах, а 1/3 – в печени. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Без нового поступления углеводов запасы гликогена истощаются примерно за 12-18 часов.

Хроническое *недостаточное потребление углеводов* приводит к истощению запасов гликогена в печени и отложению жира в ее клетках, что может вызвать так называемое жировое перерождение печени. А происходит это вот почему. Наш организм устроен таким образом, что может

синтезировать углеводы из жиров и белков. При отсутствии поступления глюкозы в кровь из пищеварительного тракта и дефиците гликогена начинают распадаться молекулы жира, чтобы срочно обеспечить клетки организма энергией. При этом в кровь поступает чрезмерное количество жирных кислот из распавшихся жировых молекул. Если эти молекулы не успевают быстро расщепиться с образованием энергии, то отлавливаются клетками печени, и она вновь синтезирует из них жир. А накопление жира в клетках печени приводит к нарушению ее функций.

Кроме того, при усиленном распаде жиров могут возникнуть нарушения обменных процессов, связанные с ускоренным образованием и накоплением промежуточных продуктов распада жиров – кетонов (класс органических веществ, к которым относится всем известный ацетон). Это может привести к «закислению» внутренней среды организма (сдвигу кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону) и интоксикации (отравлению организма, в первую очередь мозга) вплоть до развития ацидотической (кислотной) комы с потерей сознания.

Синтез углеводов из белков тоже не всегда исправляет ситуацию – в этом случае повышается расход пищевых, а главное – тканевых белков.

Не менее опасно и *избыточное потребление углеводов*, ко-



торое является, пожалуй, основной причиной нарушения обмена веществ и способствует развитию ряда заболеваний.

Быстрое повышение содержания глюкозы в крови после обильного приема богатой углеводами пищи и, соответственно, резкое повышение уровня инсулина – важнейшая причина увеличения образования жира в организме.

В норме углеводы должны обеспечивать 50-60% калорийности пищи. С одной стороны, их нельзя совсем исключать из рациона, а с другой – надо как-то ограничивать, чтобы избежать накопления лишнего жира.

По своей химической структуре углеводы можно разделить на *простые (сахара)* и *сложные (крахмалы, гликоген и пищевые волокна)*. Различают нерастворимые пищевые волокна (клетчатка) и растворимые (пектины). Эти соединения хоть и входят в группу сложных углеводов, стоят несколько особняком: пищевые волокна играют особую роль в организме, существенно влияя на пищеварение и на весь обмен веществ.

### **Простые углеводы** (моно- и дисахариды)

Простые углеводы используются как «топливо» для клеток сразу, в неизмененном виде. Фактически они не требуют переваривания, поступают в кровь почти мгновенно, быстро усваиваются ор-

32 ганизмом и превращаются в

энергию. Кстати, простые углеводы обладают ярко выраженным сладким вкусом.

Наиболее важный из всех моносахаридов – *глюкоза*. Это структурная единица большинства пищевых ди- и полисахаридов.

Глюкоза «в чистом виде» содержится в овощах и фруктах. Особенно богаты глюкозой виноград – 7,8%, черешня и вишня – 5,5%, малина – 3,9%, земляника – 2,7%, слива – 2,5%, арбуз – 2,4%. Из овощей больше всего глюкозы в тыкве – 2,6%, в белокочанной капусте – 2,6%, в моркови – 2,5%.

*Фруктоза* – тоже моносахарид, один из самых распространенных углеводов фруктов. В отличие от глюкозы фруктоза может без участия инсулина проникать из крови в клетки тканей. По этой причине она рекомендуется в качестве наиболее безопасного источника углеводов для больных диабетом. Часть фруктозы попадает в клетки печени, где она превращается в более универсальное «топливо» – глюкозу, поэтому фруктоза тоже способна повышать уровень сахара в крови (точнее – уровень глюкозы), хотя и в значительно меньшей степени, чем другие простые сахара. Фруктоза (по сравнению с глюкозой) легче превращается в жиры. Основным преимуществом фруктозы является то, что она в 2,5 раза слаще глюкозы и в 1,7 раза – сахарозы. Если ее использовать вместо сахара, то это позволит снизить общее потребление углеводов.



Основные пищевые источники фруктозы: виноград – 7,7%, яблоки – 5,5%, груши – 5,2%, вишня, черешня – 4,5%, арбузы – 4,3%, черная смородина – 4,2%, малина – 3,9%, земляника – 2,4%, дыни – 2,0%. В овощах содержание фруктозы невелико – от 0,1% (в свекле) до 1,6% (в белокочанной капусте). Фруктоза содержится в меде – около 3,7%. Достоверно доказано, что фруктоза, обладающая значительно более высокой сладостью, чем сахароза, не вызывает кариеса, к которому приводит потребление сахара (т.е. сахарозы).

Галактоза (еще один моносахарид) в свободном виде в продуктах не встречается. Соединенная в одну молекулу вместе с глюкозой, галактоза образует дисахарид лактозу (молочный сахар) – основной углевод молока и молочных продуктов.

В желудочно-кишечном тракте лактоза расщепляется до глюкозы и галактозы под действием фермента лактазы. Дефицит этого фермента у некоторых людей приводит к непереносимости молока. Нерасщепленная лактоза служит питательным веществом для кишечной микрофлоры – возможно обильное газообразование, живот начинает «пучить». В кисломолочных продуктах большая часть лактозы сбраживается до молочной кислоты, поэтому людям с лактазной недостаточностью лучше перейти на кисломолочные продукты.

Содержание лактозы в коровьем молоке составляет 4,7%, в твороге – от 1,8 до 2,8%, в сметане – от 2,6 до 3,1%, в кефире – 3,8%, в йогуртах – около 3%.

Сахароза – дисахарид, образованный молекулами глюкозы и фруктозы. Содержание сахарозы в сахаре – 99,5% (0,5% – оставшиеся при фабричном производстве сахара из свеклы или сахарного тростника примеси). Она обладает большей сладостью, чем глюкоза. Если принять сладость сахарозы за 100 единиц, то сладость глюкозы составит 74 единицы.

Сахар быстро расщепляется в желудочно-кишечном тракте на глюкозу и фруктозу, которые всасываются в кровь и служат источником энергии и наиболее важным предшественником гликогена и жиров. Сахар часто называют «носителем пустых калорий», так как это чистый углевод, не содержащий других питательных веществ, витаминов, минеральных солей.

Из растительных продуктов больше всего сахарозы содержится в сахарной свекле – до 23% (в обычной – 9-16%), персиках – 6,0%, дынях – 5,9%, сливах – 4,8%, мандаринах – 4,5%. В овощах, кроме свеклы, значительное содержание сахарозы отмечается в моркови – 3,5%. В остальных овощах содержание сахарозы колеблется от 0,4 до 0,7%. (Кстати, овощи – один из основных поставщиков глюкозы в организм.) Кроме собственно 33



чистого сахара, основными источниками сахарозы в пище являются варенье, мед, кондитерские изделия, сладкие напитки, мороженое.

Мальтоза (другое название: солодовый сахар) – тоже дисахарид. Ее содержат мед, солод, пиво, патока, а также хлеб и кондитерские изделия, изготовленные с добавлением патоки.

О том, что сахар – «белая смерть», любители сладкого знают так же хорошо, как курильщики – о том, что капля никотина убивает лошадь. К сожалению, обе эти прописные истины чаще служат поводом для шуток, чем руководством к действию. А стоило бы прислушаться к советам диетологов и удовлетворять потребность в сладком в основном за счет растительной пищи. Во-первых, в растениях сбалансировано содержание разных простых углеводов (промышленные сладости содержат только сахарозу), а во-вторых, в них (в отличие от промышленных сладостей) присутствуют витамины, минеральные вещества, клетчатка.

### **Сложные углеводы (полисахариды)**

Сложные углеводы – это вторая разновидность пищевых углеводов, они состоят из цепочек остатков молекул простых сахаров. Эти углеводы также являются «топливом», но более сложным в усвоении. Во время пищеварения цепочки распадаются на

**34** простые сахара, но не сразу, а

постепенно, что позволяет длительно поддерживать содержание глюкозы в крови на одном и том же уровне.

Крахмал – основной из перевариваемых полисахаридов. Это безвкусный, аморфный порошок, не растворимый в холодной воде. В горячей воде он набухает, образуя коллоидный раствор (клейстер). Крахмал находится в картофеле, крупах (рисовой, кукурузной, овсяной, гречневой, перловой, манной и др.), макаронах, хлебе, сдобе, сладких десертах и т.д.

По причине высокого содержания крахмала в картофеле в диетологии его приравнивают не к овощам, где основные углеводы представлены моно- и дисахаридами, а к крахмалистым продуктам наравне со злаковыми и зернобобовыми. При этом крахмал из картофеля проникает в кровь гораздо быстрее, чем, например, крахмал из куска хлеба.

Как только пища попадает в рот, слюна частично расщепляет и превращает крахмал сырых растений в мальтозу, более удобную для дальнейшего расщепления и усвоения. Вот почему так важно тщательно пережевывать пищу. Не стоит игнорировать и другое правило – не пить во время еды. Как уже говорилось, при воздействии на крахмал горячей воды получается густая вязкая масса (клейстер). То же происходит и в желудочно-кишечном тракте при переваривании крахмалистых продуктов.



Клейстер забивает микроворсинки двенадцатиперстной и нижележащие отделы тонкой кишки, выключая их из пищеварения. В толстом кишечнике эта масса, обезвоживаясь, «прикипает» к стенке толстой кишки, образуя каловый камень.

Кроме того, для нормального усвоения пищи нужны витамины (особенно группы В) и минеральные вещества. Поэтому диетологи советуют употреблять вместе с вареными крахмалистыми продуктами большие порции салата из сырых овощей.

В топинамбуре и некоторых других растениях углеводы содержатся в виде полимера фруктозы – *инулина*. Пищевые продукты с добавкой инулина рекомендуют при диабете, особенно для его профилактики (фруктоза дает меньшую нагрузку на поджелудочную железу, чем другие сахара).

#### **Клетчатка** (пищевые волокна)

Пищевые волокна – это разновидность полисахаридов. В течение длительного времени их называли «балластными веществами», ненужными человеку, и всячески старались от них избавиться. Современная пищевая промышленность выпускает ряд рафинированных продуктов (сахар, кондитерские изделия, муку мелкого помола, осветленные соки фруктов, ягод и овощей и т.п.), полностью или почти полностью освобожденных от пищевых волокон.

Это приводит к нарушениям обмена, поскольку клетчатка играет важнейшую роль в процессах пищеварения и в жизнедеятельности организма человека в целом.

Дефицит клетчатки в питании считается фактором риска таких заболеваний, как ожирение, синдром раздраженной кишки, запор, рак толстой и прямой кишки, дивертикулез, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, желчнокаменная болезнь, атеросклероз, сахарный диабет и др.

По физико-химическим свойствам пищевые волокна подразделяют на *нерастворимые* в воде (собственно клетчатка – целлюлоза, лигнин, часть гемицеллюлозы) – их часто называют «грубыми» волокнами, и *растворимые* в воде (пектины, камеди, слизь, некоторые фракции гемицеллюлозы) – их называют «мягкими» волокнами.

Из «грубых» пищевых волокон в продуктах питания чаще всего присутствует *целлюлоза*. Она содержится в больших количествах в зерновом хлебе, капусте и других грубых малообработанных растительных продуктах. А из «мягких» пищевых волокон наиболее ценны *пектины*. В присутствии органических кислот пектины и сахара образуют с водой желе, что используется при производстве джемов, мармеладов, пастилы и др. Пектиновые вещества в заметных количествах находятся в яблоках, сливах, черной смородине и других фруктах. Из овощей – в свекле. 35



Пищевые волокна не являются источниками энергии для человека. Под действием микроорганизмов они частично расщепляются в толстой кишке, и практически всю освобождающуюся при этом энергию бактерии используют на собственные нужды. Большая часть моносахаридов, образующихся при разложении пищевых волокон, превращается в летучие жирные кислоты (пропионовую, масляную и уксусную), необходимые для регуляции функции толстой кишки, а также газы (водород, метан и др.). Моносахариды могут частично всасываться из пищеварительного тракта через стенки кишечника в кровь, но в организм человека таким образом поступает лишь около 1% питательных веществ, остальные 99% микрофлора кишечника забирает себе. В энергетическом обмене эта доля ничтожна, и ею обычно пренебрегают. Но и без этого пищевые волокна, как выяснилось, человеческому организму просто необходимы.

#### *Достоинства растительных волокон*

♦ Обеспечивает хорошую перистальтику кишечника, благодаря чему сокращается время, которое пища проводит в желудочно-кишечном тракте (обедненная клетчаткой пища может «путешествовать» по кишечнику более 80 часов, а пища, богатая клетчаткой, сокращает процесс пищеварения до 24-36 часов).

♦ Препятствует запорам (которыми, по медицинской статистике, страдают 47% взрослого населения России), геморроя, рака толстой кишки.

♦ Повышает связывание и выведение из организма желчных кислот, а также холестерина, что уменьшает риск развития атеросклероза и других болезней. (Влияние на обмен холестерина особенно выражено у пектинов, в частности у яблочного и цитрусового.) Статистика показывает: если потреблять хотя бы 16 г клетчатки в день, можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 67%.

♦ Связывает от 8 до 50% нитрозаминов и других соединений, обладающих канцерогенной активностью. Эти вещества в большом количестве образуются при жарке мяса, а также в процессе распада в кишечнике желчных пигментов.

♦ В желудочно-кишечном тракте пектины связывают тяжелые металлы (свинец, ртуть, кадмий и др.), в том числе радионуклеиды — радиоактивные изотопы металлов (они образуют с ними комплексы, которые выводятся из организма).

♦ Пектины нормализуют состав кишечной микрофлоры и способствуют заживлению слизистой оболочки кишечника при ее повреждении.

Богатые пищевыми волокнами продукты диетологи рекомендуют для снижения веса, поскольку клетчатка положительно влияет на жировой обмен.



♦ Она малокалорийна, и при этом на ее переваривание требуется много усилий. При усвоении дневной нормы клетчатки сжигается столько же килокалорий, сколько при двадцатиминутной пробежке!

♦ Являясь сорбентом, клетчатка способна связать и вывести транзитом до 30% поступивших с пищей жиров.

♦ Есть еще один механизм влияния клетчатки на жировой обмен: она замедляет доступ пищеварительных ферментов к простым углеводам. Благодаря этому скорость их всасывания в кишечнике снижается и резкого повышения содержания глюкозы в крови не происходит. Следовательно, не требуется и усиленного синтеза инсулина, стимулирующего образование жиров.

♦ В желудке клетчатка всасывает воду (в 4-6 раз больше собственного объема!), что увеличивает его растяжение. Это приводит к чувству насыщения и препятствует перееданию.

Наши предки ежедневно потребляли от 35 до 60 г клетчатки (ее источником в основном служили орехи, зерновые культуры, ягоды), а в рацион современного человека входит в среднем 12-15 г пищевых волокон (основной источник – фрукты и овощи). Врачи же рекомендуют ежедневно потреблять 30-40 г пищевых волокон. От дефицита клетчатки страдают все жители планеты. Это происходит потому, что 90% нашего рациона составляют

продукты, не содержащие клетчатки вообще: мясо, молочные продукты, рыба, яйца и т.д.

Чтобы получить необходимую дозу клетчатки, диетологи советуют придерживаться *некоторых правил*.

♦ Ежедневно съедать не менее 3-5 порций овощей и не менее трех порций фруктов, по возможности свежих и с кожурой (именно в кожуре содержится максимальное количество клетчатки). А если вы их готовите (варите, жарите, тушите), то не доводите до слишком мягкого состояния – в таких продуктах клетчатка разрушена. Овощи на вашем столе должны слегка хрустеть.

♦ Чаше включать в меню бобовые. Это поможет сократить риск развития заболеваний поджелудочной железы.

♦ Сухофрукты – отличный источник клетчатки. Можно добавлять их в каши вместо сахара – вкусно и полезно!

♦ Орехи и семечки тоже содержат много клетчатки, но есть их можно понемногу – они калорийны.

♦ Ежедневно съедать какие-либо зерновые продукты. Отдавайте предпочтение хлебу грубого помола с отрубями: один ломтик такого хлеба содержит больше клетчатки, чем восемь кусков белого хлеба.

♦ В каши, супы добавлять отруби. Они на 44% состоят из клетчатки и, кроме того, содержат белки, минеральные вещества, витамины. ■



Валентина Яраева

# «СУСТАВИН» — ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ



По статистике, более 5% людей молодого возраста подвержены костно-суставным заболеваниям. А среди тех, кто старше 65 лет, суставы болят уже у 90% людей! В помощь им ведущая компания по производству натуральных препаратов «Парафарм» выпускает композицию «Суставин». Об этом эффективном средстве рассказывает научный руководитель компании кандидат биологических наук

38 Н.А.Рослякова

## Симптом неблагополучия

Природа создала опорно-двигательный аппарат человека как очень надежную систему. Ее уникальные сочленения, суставы, покрыты идеально гладким хрящом, который непрерывно смазывается и питается особой желеподобной субстанцией. Когда часть волокон хрящевой ткани разрушается, здоровый сустав восстанавливает их, и человек, даже не замечая этого обновления, справляется с теми же двигательными нагрузками. Но, к сожалению, в силу разных причин баланс между разрушением хряща и образованием новой ткани нарушается. Толщина хряща уменьшается, он становится более сухим и ломким, возникают костно-суставные разрастания. Так развивается хроническое заболевание — остеоартрит. Иммунные и обменные нарушения, инфекции, травмы приводят к возникновению болезней костно-суставной системы.

Разрушение суставов развивается постепенно, исподволь. Сначала в них появляются неприятные ощущения, хруст, болезненность при выполнении определенных движений, могут возникнуть припухлость и покраснение кожных покровов.

— Обычно человек такое недомогание терпит, потому что ему говорят: «Это возрастное, у всех так», — рассказывает Нина Андреевна Рослякова. — Но надо знать: подобные симптомы могут явиться первыми



признаками прогрессирующего заболевания, распространяющегося на все суставы. В дальнейшем может возникнуть сильная боль, ограничение в движениях. Запущенное заболевание приведет к необратимым изменениям суставов. А ведь на первых этапах этот процесс можно остановить, если принять меры незамедлительно, как только появятся первые признаки неблагополучия.

### **Альтернатива болеутоляющим препаратам**

Первостепенная задача в лечении суставов – снятие боли и воспаления. После этого надо попытаться приостановить разрушение хряща. На первом этапе традиционно назначаются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Это важнейший класс лечебных препаратов, снимающих неприятные ощущения и потому необходимых при сильных болях. Но, увы, после прекращения приема боли могут возобновиться. А самое главное, такие препараты часто оказывают неблагоприятное побочное действие, что иногда требует либо снижения их дозы, либо вообще отмены.

– Альтернативой синтетическим противовоспалительным и болеутоляющим препаратам, на которую переключается современная медицина, являются натуральные средства, питающие хрящ, – говорит Нина Андреевна. – Ведущее место среди них занимают глюкозамин и хондроитин, которые и входят в наш комплекс «Суставин». Глюкозамин – это строительный материал практически всех суставов. Сам организм синтезирует его по 4-20 г в день, но при заболеваниях суставов, как начинающих, так и развившихся, необходимо пополнять его запасы дополнительно. Эффективность действия глюкозамина повышается, если принимать его вместе с хондроити-

*Глюкозамин – природное вещество, синтезируемое клетками организма и входящее в состав суставов, связок, сухожилий, глубоких слоев кожи, глаз, ногтей. Хондроитин – жизненно важное вещество в хрящевой ткани.*

*Сабельник, растущий в сырых и болотистых местах, будто специально послан людям для исцеления от болезней, вызванных сыростью, холодом, неблагоприятными климатическими условиями.*



**В** древней Руси праздник, посвященный въезду Христа в Иерусалим, получил название Вербного воскресенья – существовало поверье, что верба, она же ива, обладает магическими свойствами, охраняет от злых духов и несчастий.

«Сама холодная, а людей жжет». Это только одна из многочисленных поговорок, отражающих особенности крапивы. Ее стебли и листья покрыты большим количеством волосков, в которых содержится биологически активное вещество – муравьиная кислота, которая и обжигает кожу при прикосновении.

ном – также важным компонентом хрящевой ткани. Такая подпитка поможет сделать хрящ более плотным, снять воспаление и боль. Таким образом можно не только замедлить или предотвратить дегенеративные процессы в суставах, но и добиться восстановления в них способности к свободному движению.

Обеспечение суставов природным питанием и строительным материалом – важная часть задачи. Но чтобы закрепить успех в восстановлении здоровья суставов, которые разрушались десятилетиями, нужно расширить спектр эффективных и безопасных натуральных средств. В этом плане очень перспективной и заманчивой представляется идея совмещения глюкозамина и хондроитина с «растительными лекарями» суставов.

– В каждом лекарственном растении содержатся полезные биологически активные вещества, – говорит Нина Андреевна. – Замечательный поэт Семен Кирсанов сказал: «Я не степью хожу – я хожу по аптеке, разбираясь в ее травяной картотеке». Вот и мы, создавая БАД «Суставин», разбирались в этой «картотеке», выбирая из нее те растения, которые не только проверены тысячелетним опытом народной медицины, но и изучены современной наукой. Перед нами стояла непростая задача: лечебное воздействие не только на суставы, но и на весь организм в целом. В связи с этим предстояло решить много задач, в том числе снять воспалительные процессы, улучшить обмен веществ, наладить кровообращение, вывести из организма токсические вещества.

### Лучшие «растительные лекари»

Одно из растений, подобранных для создания «Суставина», – сабельник болотный – давно и широко используется народной



медициной. Первые упоминания о нем имеются в травниках XVI-XVII веков. Наука долго обходила его своим вниманием, но сегодня ученые считают сабельник очень перспективным для лечения суставов. Врачи-фитотерапевты утверждают, что при длительном и упорном лечении сабельник может поставить на ноги даже безнадежных пациентов, утративших способность нормально передвигаться.

Но благотворное воздействие на суставы – далеко не единственное достоинство этого растения. Благодаря редкому сочетанию входящих в него биологически активных веществ, сабельник обладает вяжущим, жаропонижающим, мочегонным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, тонизирующим действием, за счет чего оказывает многогранный лечебный эффект при заболеваниях разных органов и систем. Кроме того, он является прекрасным иммуностимулятором, регулятором обмена веществ.

Еще одно хорошо проверенное растительное средство – кора ивы белой. Ее способность лечить малярию и снижать повышенную температуру при простудах использовалась со времен Авиценны и Diosкорида. А в начале XIX века, на заре развития фармацевтики, из коры белой ивы были выделены активные вещества, которые послужили основой для создания лекарства века – ацетилсалициловой кислоты, или аспирина. Это самый потребляемый в мире препарат, широко применяемый при комплексном лечении воспалительных заболеваний. Но у аспирина есть негативное побочное действие – он раздражает слизистую желудка. Поэтому многие ученые обратились к безопасному природному источнику салицилатов – самой коре ивы. Ее экстракт дает тот же жаропонижающий, противовоспалительный и бо-

*На Востоке самым чудодейственным лекарством, даже панацеей, с незапамятных времен считалось мумиё (в переводе с греческого – «сохраняющее тело»). Анализ его более чем 4-тысячелетнего применения показывает высочайшую эффективность этого средства в восстановлении нормальной структуры тканей (особенно костно-суставных), снятии воспалений, улучшении обмена веществ.*



**Сухой винный экстракт**, в котором при исследованиях выявлено около 600 биологически активных веществ, вышел на одно из первых мест по содержанию ценных компонентов среди всех природных оздоровительно-лечебных продуктов, введенных в использование в последние десятилетия.

**Остеоартрит** – одно из самых распространенных заболеваний. В первую очередь поражаются суставы, несущие наибольшую нагрузку, – коленные, тазобедренные, плечевые, затем суставы кистей и стоп.

леутоляющий эффект, что и аспирин. Он действует не так быстро, как синтетическая ацетилсалициловая кислота, зато оказывает более стабильное и долговременное действие.

Создателей «Суставина» привлекли также корень лопуха и крапива. В химическом составе корня лопуха присутствует полисахарид инулин – вещество с высокой клинической активностью. Доказано, что оно заметно влияет на регуляцию обмена веществ, оказывает антитоксическое – «кровоочистительное» действие, что очень важно для восстановления здоровья суставов. А в крапиве особенно ценны противовоспалительные и антитоксические свойства, способность усиливать основной обмен веществ, а также болеутоляющее, антимикробное действия.

### **Сбалансированный комплекс**

Народная медицина накопила тысячи рецептов отваров, настоев и настоек из этих и других лекарственных растений, которыми пользуются многие. Но далеко не так просто собрать, правильно высушить травы и корни и приготовить из них препараты.

– Не проще ли в этом случае воспользоваться готовыми средствами, произведенными и всесторонне проверенными в соответствии с требованиями Минздрава? – задает вопрос Нина Андреевна. – Я знаю, что многие не доверяют биологически активным добавкам, поэтому хочу сказать, что сегодня в России в отношении БАДов сформирована гораздо более жесткая законодательная, нормативная и методическая база, нежели в странах Европы, США или Азии. Наши БАДы, и «Суставин» в том числе, отвечают требованиям высокого качества и могут смело употребляться с пищей в качестве источников веществ, необходимых для поддержания



здоровья. В «Суставине» все составляющие, о которых мы говорили, представлены в хорошо продуманном, сбалансированном комплексе.

Следует добавить еще вот что. Сколько бы мы ни потребляли полезных натуральных веществ, они не будут достаточно эффективны, если мелкие сосуды, капилляры, не доставят их к клеткам и тканям нуждающихся в них органов. Поэтому в хорошем БАДе обязательно должны находиться компоненты, поддерживающие функцию «проводящих» систем. В «Суставине» ее осуществляет экстракт красного вина. Фармакологические эффекты его многообразны, но для поддержания здоровья суставов важна его способность положительно воздействовать на сосуды, в том числе капилляры, сохранять их эластичность, препятствовать образованию холестериновых бляшек, оказывать антиоксидантное действие.

Таким образом, комплекс «Суставин» направлен как на снятие боли и воспалительных явлений, так и на нормализацию обменных процессов, нарушение которых приводит к дегенеративным изменениям в суставной ткани.

Кроме того, этот препарат будет весьма полезен в профилактике и реабилитации различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В заключение Н.А.Рослякова напомнила, что помимо приема «Суставина» следует выполнять упражнения для суставов. Гимнастика активизирует кровообращение и улучшает двигательную функцию суставов. Еще лучше, если прием «Суставина» и упражнения будут поддержаны физиотерапевтическими процедурами и местными средствами лечения – компрессами, растирками, примочками. □

**Во многих странах, например в Японии, корни лопуха используют в пищу. На первом году жизни на плодородной почве они достигают 60 см в длину и 5 см в диаметре, накапливая к осени до 40% инулина. Корни второго года жизни ни в пищу, ни в качестве лекарственного сырья не используются.**

Справки  
о препарате  
«Суставин»:  
(495) 164-18-58,  
625-51-15, 625-98-80  
[www.parapharm.ru](http://www.parapharm.ru)





✍ «У меня гипертония. Все лекарства, которые я принимала (а их было восемнадцать), имеют побочное действие – нарушение зрения. И действительно, зрение у меня стало заметно падать. Помогите, пожалуйста, найти хорошее народное средство, снижающее давление и не имеющее таких побочных эффектов».

Д.Н.Стрелкова, г. Москва

✍ «Мне 63 года. 9 лет назад после травмы слизистой оболочки гортани у меня начались проблемы с горлом. Диагноз – невралгия языкоглоточного нерва слева. Астено-невротический синдром. Лечилась в стационаре, но улучшения нет. Во время обострений невозможно разговаривать, пить, есть, в горле чувствуется сильное жжение.

Пожалуйста, напишите мне, какими травами я могу лечить эту болезнь. Лекарствам я больше не доверяю.

И еще один вопрос. У дочери (ей 42 года) и у внука (ему 18 лет) повышенное внутричерепное давление после перенесенных черепно-мозговых травм. Какие травы или другие народные средства могли бы им помочь? Заранее спасибо за помощь».

Налегач Л.Н. 423810 Татарстан,  
г. Набережные Челны, а/я 297

✍ «У меня после рабочего дня часто краснеют глаза, в них ощущается жжение. Я думаю, это результат работы за компьютером. Есть ли средства, помогающие избавиться от такого симптома?»

Ксения Никитина, г. Москва

**На вопрос читательницы отвечает врач-офтальмолог Ирина Валентиновна Цветкова.**

Поверхность глазного яблока защищена трехслойной слизистой пленочкой – совокупным продуктом секреции слезных желез, а также желез век и конъюнктивы. Эта слизистая смазка дает возможность легко двигаться и главному яблоку, и векам. Под действием негативных факторов защитная пленка истончается. Это может привести к покраснению глаз, их сухости, жжению, рези, а иногда и слезотечению (симптомы, на которые, собственно, и жалуется читательница).

Совокупность этих симптомов носит название синдрома компьютерной усталости, или синдрома сухого глаза, в самой легкой форме его проявления. Усиливают воздей-



ствие негативных факторов на глаза работа обогревателей, духота в помещении, а также курение.

Когда такой пациент приходит к врачу, то он, как правило, жалуется на попавшую в глаз соринку. Но врач не находит инородного тела, а взятые на анализ мазки не выявляют бактериальной флоры. Зато наблюдаются расширенные кровеносные сосуды глазного яблока и век, что и проявляется видимым покраснением глаз. Все это говорит о нарушении защитного слоя роговицы.

Восстановить защитную пленку можно с помощью ряда препаратов, увлажняющих и питающих поверхность глаза. Это, в частности, *Натуральная слеза*, *Хилокомод*, *Корнерегель*, *Офтагель*, *Систейн*, мазь *ВитАпос* с витамином А, гомеопатический препарат *Окулогель* и другие. Только пользоваться ими надо не меньше месяца, чтобы закрепить эффект, даже если улучшение наступит уже через несколько дней. И еще, советую при работе за компьютером через каждый час делать перерывы и выполнять упражнения, способствующие уменьшению усталости глаз, – часто мигать веками, держа голову неподвижно, вращать глазами по часовой стрелке и против нее, по кругу, отводить глаза как можно дальше влево и вправо, вверх и вниз, совершать ими движения по диагонали.

**От редакции:** Существуют так называемые компьютерные очки со специальным покрытием, с диоптриями и без них, в определенной степени защищающие глаза при работе на компьютере.

#### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Я очень люблю календулу (ноготки). Это не только красивые цветы, но и очень полезное растение. Оно обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антимикробным, успокаивающим свойствами. Настои и отвары календулы можно использовать при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, болезнях печени и желчевыводящих путей, при аритмии.

Когда у меня или моих родных болит горло, я готовлю такой *настой*: 10 г цветков заливаю стаканом кипятка и настаиваю 1 час, затем процеживаю и полощу горло 3-4 раза в день.

*Отвар* готовится таким образом: 20 г сухих цветков заливают 0,5 л воды, кипятят 5 минут, настаивают 1 час, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Для лечения мелких ран, ушибов, ожогов, обморожений можно приготовить *настойку*. Для этого 1 часть цветков заливают 10 частями 70%-ного спирта и дают постоять 7 дней.

Нина Королева, Московская обл. 45





Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук

✎ «Мне поставили диагноз «грыжа пищеводного отверстия диафрагмы». Расскажите, пожалуйста, что это за заболевание».

Д.А.Семенова, г. Подольск, Московская область

Грыжей пищеводного отверстия диафрагмы (грудобрюшной преграды) называется смещение через это отверстие из брюшной полости в грудную клетку желудка (или его части) или (реже) других органов брюшной полости. Как правило, эти грыжи не врожденные, а приобретенные (то есть они могут появляться в течение жизни).

К причинам появления грыж можно отнести:

- ♦ слабость диафрагмально-пищеводных связок, удерживающих органы на месте;
- ♦ врожденное укорочение пищевода;
- ♦ врожденное расширение пищеводного отверстия диафрагмы;
- ♦ все факторы, способствующие повышению внутрибрюшного давления: тяжелый физический труд, подъем тяжестей, ожирение, беременность и роды;
- ♦ все факторы, снижающее эластичность тканей: пожилой возраст, эндокринные заболевания.

Существует две формы грыж: скользящая и параэзофагальная. В первом случае пищевод и часть желудка периодически поднимаются вверх и выходят в грудную клетку, причем желудок может вернуться назад, в брюшную полость. Пространственное соотношение желудка и пищевода меняется мало. Таких грыж наблюдается до 90%.

Во втором случае пищевод смещается мало, а в грудную клетку поднимается часть желудка и располагается рядом с



пищеводом. При этой форме возникают сильные боли, напоминающие стенокардические. И скользящая, и параэзофагальная грыжи, как правило, не фиксированны. Но бывают и фиксированные грыжи, когда часть желудка постоянно присутствует в грудной полости.

Хирурги различают три степени выраженности грыжи – от первой (самой легкой) до третьей (самой тяжелой).

При грыжах пищеводного отверстия диафрагмы часто возникает заброс в обратном направлении кислого желудочного содержимого в пищевод (это явление называется *рефлюксом*). В результате возникает эзофагит – воспаление пищевода. Есть мнение, что именно рефлюкс-эзофагитом объясняется симптоматика, характерная для грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Какие же симптомы могут указывать на появление грыжи?

- ♦ Изжога, жжение за грудиной, боли, вздутие живота. Такие симптомы обычно появляются после еды (особенно при переедании), при физических нагрузках, наклонах, при горизонтальном положении тела. Боли могут провоцироваться и кашлем, и метеоризмом. Они ослабевают после отрыжки, рвоты, глубокого вдоха, перехода в вертикальное положение. Улучшение наступает после приема препаратов, нейтрализующих соляную кислоту (например, щелочного содового раствора). Даже просто выпив стакан воды, можно ослабить изжогу, поскольку вода смывает кислый желудочный сок со стенок пищевода и разбавляет его в желудке.

- ♦ Кислые и горькие отрыжки с забросом в рот. Встречается руминация – выраженные срыгивания пищей с повторным пережевыванием и заглатыванием.

- ♦ Слюнотечение во сне.

- ♦ Чувство переполнения после еды.

- ♦ Дисфагия (нарушение глотания) из-за рефлекторного повышения тонуса пищевода. Дисфагия при грыже пищеводного отверстия диафрагмы бывает иногда парадоксальная, когда легче глотать твердую пищу, чем жидкую.

Для постановки диагноза назначают рентгеновское исследование желудка с контрастным веществом (его нужно выпить во время процедуры). Такое исследование проводят полипозиционно – при вертикальном и горизонтальном положениях тела.

Какие же меры следует принимать, если поставлен диагноз *грыжа пищеводного отверстия диафрагмы*?

1. Не переедать, снизить вес тела.
2. Бросить курить.
3. Желательно на 15 см приподнять изголовье постели.
4. Ужинать не позже чем за 3 часа до сна. На ночь не употреблять горячую пищу и алкоголь.



5. Исключить из рациона кофе, шоколад, цитрусовые, томаты.

6. При ухудшении состояния перейти на дробное питание с исключением всех видов раздражителей – химических, физических, газообразующих.

7. Для уменьшения внутрибрюшного давления необходимо, во-первых, бороться с запорами, а во-вторых, не ложиться, а ходить после еды.

8. Исключить целый ряд лекарственных препаратов, например снижающих тонус круговой мышцы нижнепищеводного сфинктера (нитраты, нитриты; эуфиллин, холинолитики; седативные препараты; снотворные; бета-блокаторы). Нежелателен прием антагонистов кальция и антидепрессантов. (Если вам при грыже пищеводного отверстия назначены те или иные препараты от других заболеваний, внимательно читайте в аннотациях, к какой фармагруппе они относятся.)

9. Принимать антацидные (нейтрализующие кислотность) средства (типа альмагеля) через 1-3 часа после еды и на ночь, перед сном – масло облепихи или шиповника (по 1 ч. ложке).

10. Не поднимать более 5 кг. Запрещаются натуживание и работа в наклонном положении.

11. Не носить тесную одежду.

При неэффективности консервативных мероприятий и выраженной симптоматике решается вопрос об оперативном лечении.

– Дорогой, ты скоро станешь папой!

– А что, Бенедикт XVI заболел?

– Береги здоровье с детства, сынок. Его не купишь.

— А как же говорят, что им расплачиваются?

– Почему ты пошел в медицинский?

– Прекрасная профессия! Женщины на приеме беспрекословно раздеваются, а их мужья оплачивают счет.

— **БОЛЬНОЙ**, чем вы недово-

– Тем, что ваши лекарства, доктор, действуют медленнее, чем моя болезнь.

– Как у вас с урожаем в этом году?

– Отлично! Мешок картошки посадили – мешок собрали. Ни одной не пропало.

– **В** нашем институте кадры  
решают все!

– Откуда ты взял?

– Сам видел: им по плечу любые кроссворды, сканворды и даже задачи sudoku.

– Попробовала вчера ваш хваленый деликатес, – говорит одна акула другой. – Эти дайверы – такая гадость, сплошная резина.

– Ты что, не знаешь? Их же перед едой чистить надо!



Анастасия Сдвижкова

# Депрессия излечима

БЗ! №11



Среди разных нервно-психических нарушений все более распространенным становится депрессия. О том, что собой представляет это заболевание и как с ним бороться, рассказывает главный психиатр Москвы, главврач психиатрической клинической больницы им. Н.А. Алексеева (бывшая Кащенко) Владимир Николаевич Козырев

– Депрессия – сложный, грозный и изнуряющий недуг. Он значительно ухудшает качество жизни. Причем вместе с больным страдают, как правило, и его близкие,

поскольку общение с ним затрудняется. Кроме того, депрессия обостряет течение любых соматических заболеваний. По прогнозу специалистов, к 2020 году 49



депрессия займет второе место в мире по распространенности после сердечно-сосудистых болезней. Хочется думать, что этот прогноз не сбудется, но тенденция такова. С каждым годом не только растет число проявлений депрессии, но и видов ее становится все больше. По разнообразию видов депрессию можно сравнить с формой листьев на дереве. Каждый листик по-своему уникален, и два одинаковых найти практически невозможно.

– А как проявляется болезнь?

– Главное проявление депрессии – угнетенное состояние духа, утрата способности радоваться чему-либо. Настроение может испортиться у каждого, но у здоровых людей это происходит время от времени, а человек, переживающий депрессию, пребывает в этом состоянии постоянно. У него замедляется мышление, снижается активность, притормаживаются все психологические акты. Человек может ежедневно ходить на работу, но даже самый погожий солнечный день будет ему не в радость.

Наши больные погружены в грусть. Агрессия для них не характерна, но истерические расстройства возможны, так как они часто занимаются самобичеванием, обвиняют себя в том, что они в тягость близким, что те из-за них страдают (что не лишено оснований). Но это обычно бывает при выраженных формах депрессии. А при средней и легкой формах

50 этот недуг проявляется несколько

иначе. Человек не оставляет своих обычных занятий, но все делает через силу. Один из моих пациентов перестал писать книгу, над которой до того работал с увлечением. Отказался от общения с другом, с которым раньше очень любил беседовать по вечерам под рюмочку. Пропал аппетит, и как бы ни старалась жена угодить ему вкусной едой, ничто его не радовало. Жене пришлось оставить работу над диссертацией, чтобы создавать ему благоприятную обстановку в доме, но все ее заботы разбивались о его равнодушие. Впрочем, не только ей, но и всем окружающим с ним было нелегко. Не получая ответной реакции, общаться невозможно. Друзья стали избегать его.

– А с чего, собственно, начинается депрессия? Какова ее причина?

– Депрессия связана с расстройством эмоций. Причины могут быть разными, их множество. Начиная с соматических (от греческого слова «сома» – тело) – когда какое-то заболевание приводит к депрессии, и заканчивая психогенными – когда толчком к стойкому расстройству эмоций становится серьезная психологическая травма, например смерть близкого человека.

Существует и наследственная предрасположенность к депрессии. Но это не значит, что если у одного из родителей когда-то была депрессия, то она непременно возникнет у его детей. Человек наследует не сам недуг,



а структуру тела, характера и личности с предрасположенностью к депрессии.

– А неприятности на работе могут стать причиной депрессии?

– Могут. Если работа тяжелая и изнурительная, если она не приносит радости, если сопровождается отрицательными переживаниями, она вполне способна привести к депрессии. И такие случаи весьма распространены. Переутомление, кстати, тоже ведет к расстройству эмоций.

– Но как можно догадаться, что это именно депрессия, а не просто подавленное настроение? Где та грань, которая отделяет горечь, вызванную потерей близкого человека, или разводом, или иными кризисными обстоятельствами, от болезни?

– Горе вызывает эмоциональную подавленность, это вполне естественно. Но здоровый человек постепенно преодолевает такое состояние – как говорят, время лечит. Если же по истечении нескольких месяцев или года жизнь по-прежнему остается безрадостной, если весь мир предстает тусклым, неинтересным – это сигнал тревоги. Но ни сам погруженный в депрессию, ни его родные не смогут определить грань, отделяющую подавленное настроение от болезни, поскольку здесь все очень индивидуально. Одни и те же симптомы у одного человека могут быть проявлением его индивидуальной психики, а у другого – свидетельствовать о болезни.

Так же обстоит дело и с другими заболеваниями. К примеру, у одного человека кровяное давление 140 мм рт.ст. не вызывает особых неприятных ощущений и он продолжает ходить на работу, а у другого при таком давлении возникает гипертонический криз. Разобраться в этом может только врач.

Сегодня наметилась неприятная тенденция – соматизация психических расстройств, в том числе и депрессии. Иначе говоря, депрессия может маскироваться под физическое недомогание. Скажем, у одного начинает болеть сердце. Он обращается к кардиологу, принимает препараты, а неприятные ощущения не проходят. У другого возникает боль в животе, да такая сильная, что приходится вызывать скорую помощь. Но поскольку поражений желудочно-кишечного тракта не обнаруживается, найти причину боли врачи не могут и поставить диагноз не удастся. Так может продолжаться долгое время, пока больной, обойдя врачей разных специальностей, не попадет к невропатологу. Тот, заподозрив депрессию, порекомендует обратиться к психиатру.

– А что происходит дальше?

– Подтвердив, что у пациента депрессия, которая маскируется, скажем, под колит или сердечное расстройство, он назначает специальные препараты – антидепрессанты. И через какое-то время боли в животе или в области сердца действительно проходят. 51



У современной медицины есть множество способов оказания помощи людям, страдающим депрессией. К счастью, она относится к той категории заболеваний, при лечении которых мы в большинстве случаев получаем хорошие результаты, ведь этот недуг не разрушает личность. А та тяжелая форма депрессии, которая описана в учебниках, сейчас встречается очень редко, поскольку появилось много новых препаратов, способных победить болезнь.

В свое время мне приходилось наблюдать запущенную депрессию. Это мучительное состояние: человек мечется, словно зверь в клетке, и смерть воспринимает как благо, потому что состояние его невыносимо. С одной стороны, он жаждет гибели, а с другой – волевые расстройства не дают ему совершить акт суицида: у него на это попросту нет сил. Когда мы начинаем лечить больного антидепрессантами, силы у него появляются, но апатия, общее чувство безнадежности какое-то время сохраняются. Вот это самый опасный момент в течении болезни, который обязательно должен контролировать врач.

– Но далеко не все могут преодолеть психологический барьер, чтобы обратиться к психиатру...

– К сожалению, это так. Очень немногие люди способны признать себе в том, что не могут выбраться из тяжелой травмирующей ситуации, и готовы обра-

титься к психиатру. А ведь чем раньше они придут к врачу, тем больше шансов на успешное выздоровление.

С другой стороны, далеко не каждый случай депрессии требует лечения у психиатра. Это показали результаты проводимого

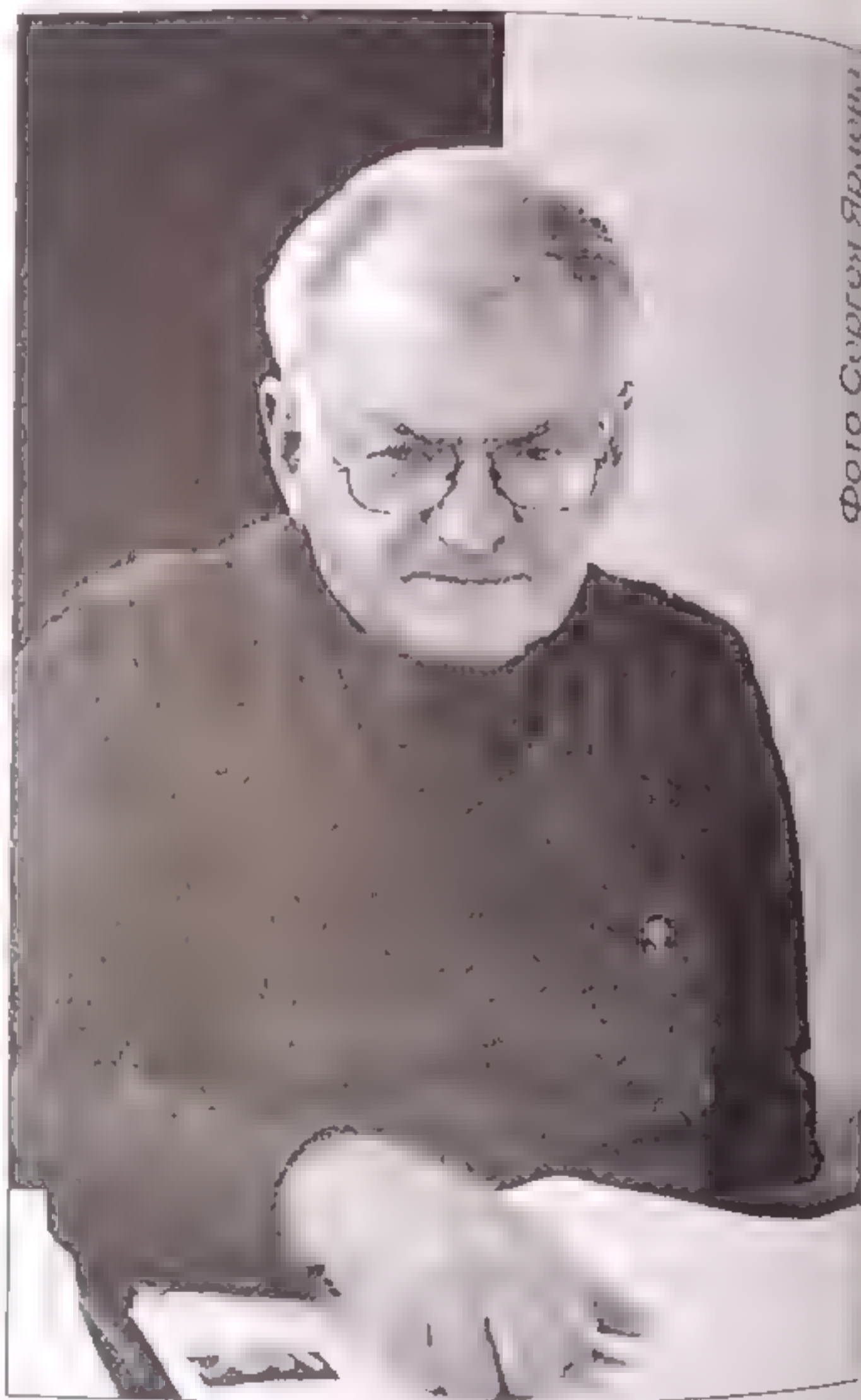


Фото Сергея Яркова

Главный психиатр Москвы  
Владимир Николаевич Козырев

нами исследования и опыт других стран. Во Франции, к примеру, депрессию лечат терапевты. В нашей стране тоже можно вести это в практику. Психиатр должен подтверждать диагноз, а лечащий врач – непосредственно заниматься лечением. Мы уже провели несколько учебных семинаров с эндокринологами, терапевтами, дерматологами, на которых объясняли врачам,

как  
па  
да  
атр  
ков  
ним  
вен  
ств  
  
а п  
рац  
мох  
кли  
  
жак  
дом  
про  
нац  
сво  
ден  
гово  
деп  
треб  
при  
рат  
что  
чаты  
про  
бол  
ниен  
реа  
како  
мы  
Так  
кото  
стац  
ники  
его  
жени  
ром  
Кста  
ное,  
горо



как выявить депрессию и помочь пациенту с ней справиться. Когда мы добьемся того, что психиатрическое образование медиков разных специальностей поднимется на необходимый уровень, мы сможем улучшить качество лечения депрессии.

– Но ведь это дело будущего, а пока заболевший должен обращаться к вам, и вы его, быть может, даже положите в свою клинику...

– Которую некоторые продолжают называть «сумасшедшим домом»? Увы, этот предрассудок прошлых лет пока не изжит, хотя наша клиника не отличается по своим условиям от других учреждений здравоохранения. Я уже говорил о многообразии видов депрессии. И лечения они тоже требуют разного. Зачастую врачу приходится вести поиск препаратов: дополнять назначения, что-то в них менять или исключать. В условиях стационара этот процесс идет скорее, так как больной находится под наблюдением сутками. Мы видим, как он реагирует на разные ситуации, какой у него сон, каковы симптомы сопутствующих заболеваний. Так что родственникам больного, которому дают направление в стационар, не стоит бояться клиники. Наоборот, надо уговорить его лечиться здесь для достижения большего эффекта, в котором заинтересована вся семья. Кстати, лечение у нас бесплатное, но поскольку статус клиники городской, то принимаем мы

только москвичей. Каждый из них и без направления из районной поликлиники может обратиться в нашу консультативно-диагностическую поликлинику, где разберутся, действительно ли человек болен и нуждается ли он в нашем лечении.

– А как можно избегать эмоциональных срывов и расстройств в условиях сегодняшних стрессов и нервного перенапряжения?

– Какие здесь можно дать советы, кроме как укреплять в себе сопротивляемость к невзгодам? Был такой французский ученый Ален Бомбар. Не будучи моряком, он отправился в плавание по Атлантическому океану на надувной лодке. Питался чем бог послал, практически голодал, подвергался многим опасностям, но при этом не терял надежды на успех, и ему удалось преодолеть Атлантику. Он прибыл в пункт назначения совершенно истощенным, но свой эксперимент считал удавшимся: самые жестокие жизненные невзгоды и испытания можно преодолеть, не впадая в депрессию. А сколько примеров, когда люди, оказавшись перед лицом тяжелой болезни, побеждают ее? Достаточно посмотреть на спортсменов-инвалидов, добивающихся мировых рекордов. О подвигах таких людей и следует вспоминать, когда нападает хандра. Это поможет воспитать силу духа, волю и уверенность в себе, чего я всем и желаю. ■



# Сам себе психотерапевт



Проблемы на работе, расставание с близким человеком, обманутые ожидания – и вот уже мир кажется холодным и равнодушным, а люди – враждебными эгоистами. Вновь и вновь мы прокручиваем в памяти произошедшие события, невольно попадая в замкнутый круг отрицательных эмоций. Это и есть типично стрессовая ситуация. От нее не застрахован ни один человек. Однако в наших силах противостоять стрессу

Конец XX и начало нашего столетия психотерапевты называют временем хронического стресса. Мы привыкаем жить в стрессе и уже не хотим бороться с его губительными последствиями. Но это надо делать хотя бы потому, что душевное состояние человека напрямую связано с его

физическим здоровьем. Мы испытываем стресс на уровне эмоций, а в результате у нас повышаются давление и уровень холестерина, болит сердце и голова, выделяется избыточный желудочный сок.

Стресс ослабляет человека, снижает иммунитет, вызывает



эндокринные нарушения. В результате мы оказываемся беззащитными перед инфекционными и даже онкологическими заболеваниями.

Но ведь наше тело – это не только «инструмент» для осуществления наших желаний и устремлений. Оно долго служит нам верой и правдой, однако если не обращать должного внимания на его сигналы, недалеко и до беды. Деловитым людям, которые жаждут любой ценой добиться успеха в работе, некогда прислушиваться к предостерегающим «звоночкам» своего организма. На визит к врачу у занятых людей тоже нет времени.

Главное в нашей стремительной жизни – это стараться прислушиваться к своему организму и по мере возможности помогать самим себе всеми доступными средствами.

### Аутотренинг

На первый взгляд кажется, что справиться со стрессовой ситуацией можно, выплеснув наружу негативные эмоции. Но при этом мы не задумываемся, что делаем больно близким людям или обижаем коллег по работе. Однако и накопление «негатива» в себе тоже не решает проблемы: рано или поздно он все равно прорвется и может привести к непредсказуемым последствиям. Поэтому так важно научиться постепенно снимать напряжение, не доводя его концентрацию до критической отметки.

Итак, если вы чувствуете, что в вас нарастает агрессия, раздражение или гнев, сразу выходите из помещения, лучше на улицу, где можно несколько минут побыть наедине с собой, и попробуйте применить старый метод китайских мудрецов. Просто ходите и отмеряйте шагами каждый вдох и выдох. При этом с каждым шагом проговаривайте про себя определенную мысль:

*Вдох – «понимаю, что во мне сидит злость или обида».*

*Выдох – «осознаю, что обида – это не решение проблемы».*

*Вдох – «понимаю, что злиться нехорошо и вредно».*

*Выдох – «думаю, что очень скоро я успокоюсь».*

*Вдох – «у меня достаточно сил, чтобы позаботиться о себе».*

*Выдох – «беру ситуацию под контроль».*

Как правило, через 10-15 минут такой саморегуляции человек полностью успокаивается и может принять правильное решение относительно того, как действовать дальше. Подобным образом можно помочь себе избавиться и от страха – неизбежной реакции на стресс.

### Расслабление мышц

Жизнь в постоянном стрессе вызывает напряжение всех мышц тела. Мы знаем, что каждому органу соответствует определенная биологически активная точка на стопе. Надавливая на нее, можно эффективно расслабить мышцы.



Выберите свободную минутку в своем напряженном дневном графике и проведите небольшой сеанс рефлексотерапии. Сядьте поудобнее и наклонитесь к стопе. Начните массаж пальцев ноги. Охватывайте по отдельности каждый палец и массируйте его активными круговыми движениями. После этого проведите большим пальцем по подошве, внимательно следя, где будут ощущаться болевые точки. Проведите более глубокий массаж этих мест. Затем как следует разомните всю поверхность стопы, разотрите ее до состояния приятного тепла. Как правило, достаточно 5-7 минут такого массажа. За это время вы не только расслабитесь и успокоитесь, но и улучшите кровообращение во всем теле.

Также вам помогут успокоиться несколько простейших упражнений из «*шиацу*» — японского искусства акупрессуры (точечного массажа). Упражнения не только прекрасно снимают общее напряжение, но и вызывают прилив бодрости. Попробуйте найти и помассировать точки, которые находятся: а) посередине между бровями; б) на два пальца выше высшей точки бровей; в) посередине лба; г) у основания ушей, там, где начинается мочка; д) посередине ушей, где расположен выступающий «козелок». Массаж нужно делать медленно, надавливая достаточно глубоко, уделяя не менее одной минуты каждой точке.

Другой вид массажа — массаж солнечного сплетения. Он хорошо помогает при сильном краткосрочном стрессе, например перед экзаменом или перед предстоящим неприятным разговором. Такой массаж благотворно воздействует на сердечную, дыхательную и кровеносную системы. Если у вас сильно бьется сердце от волнения или страха — не теряйтесь. Сначала 10 раз правой рукой помассируйте круговыми движениями против часовой стрелки область между грудиной и животом. Через минуту левую руку положите под правую и спокойно подышите. Повторите несколько раз.

### Ванны и ароматерапия

В борьбе со стрессом помогают обыкновенная вода и запахи.

Ванна с морской солью снимает вызванные хроническим стрессом головные боли и бессонницу. Килограмм соли растворите в горячей воде, затем разбавьте ее холодной, чтобы температура не превышала 38-39 градусов. Погрузитесь в воду на 20 минут, стараясь не думать о проблемах. После ванны примите теплый душ. Выбирайте соль с высоким содержанием брома, который благотворно влияет на нервную систему.

При стрессах, сильных нервных встрясках помогают успокаивающие ванны с лечебными травами. Сначала приготовьте настой. Для этого возьмите по



50 г цветков календулы, мяты и душицы и залейте смесь 3 л кипятка. Когда смесь немного настоится, процедите и вылейте в теплую воду. Лежите в ванне спокойно и неподвижно, лучше при этом слушать расслабляющую музыку. Фитотерапевты убеждены, что 5-7 таких ванн прекрасно снимают нервное напряжение и повышают тонус организма. Подобный эффект окажет ванна, в которую добавить 3-5 мл пихтового масла.

Если вам предстоит напряженный день или вы проснулись в подавленном настроении, сделайте несколько *упражнений под душем*. Сначала направьте струю воды на макушку на 30 секунд. Затем вдохните, сделайте глубокое приседание и выдохните. Направьте струю воды на одно, потом на другое плечо, затем на бедро, слегка согнув колени. Наконец, выгните по-кошачьи спину, наклонитесь вперед, чтобы струя воды попала на разные отделы позвоночника.

После этой процедуры сделайте *массаж с эфирными маслами*. Это очень эффективное средство борьбы со стрессом. Подогрейте бутылочку с кунжутным, миндальным или оливковым маслом в горячей воде. Добавьте несколько капель эфирного масла (лавандового, сандалового, ромашкового) и втирайте небольшое количество этой смеси в кожу, начиная от ступней и далее вверх по всему телу. Вы получите не только удовольст-

вие, но и необходимый заряд бодрости и энергии. Массаж в сочетании с благоприятным действием эфирных масел — особенно хорошее средство для людей, которые просыпаются утром с ощущением беспокойства и страха, вызванным перспективой снова окунуться в стремительный вихрь ежедневных проблем.

А вечером сделайте *ингаляцию из ароматических масел*, которые успокаивают нервы. Лучше всего использовать масла из можжевельника, лаванды, жасмина, апельсина, бергамота, розмарина, герани, шалфея.

В сосуд с горячей водой налейте 5-10 капель любого эфирного масла. Вдыхайте пар, держа лицо на расстоянии 30 см от поверхности воды. Чтобы отдохнуть и расслабиться, достаточно десяти минут.

Особенно хорошо снимает напряжение и стресс эфирное масло шалфея. Это лучшее средство для тех, кого стресс не оставляет в покое и во сне или не дает заснуть. Чтобы испытать на себе его благотворное действие, надо пропитать маслом кусочек ваты и положить около кровати, ближе к голове. Вдыхая приятный и лечебный аромат, вы быстрее успокоитесь и заснете.

Не забывайте, что ключ к сохранению нормального самочувствия современного человека — это внимательное отношение к своему телу и психическому состоянию. ■



Людмила Горяйнова, кандидат медицинских наук

# Карло Урбани – врач без границ



О деятельности  
нашего  
современника,  
итальянского  
ученого и врача  
Карло Урбани знают  
далеко не все.  
А ведь именно ему  
и его сотрудникам  
человечество  
обязано тем,  
что медикам  
удалось остановить  
распространение  
«чумы XXI века».  
На время или  
навсегда – еще  
неизвестно.  
Хочется верить,  
что усилия Карло  
Урбани, стоившие  
ему жизни, не были  
58 напрасными

Речь идет о болезни, еще не получившей общепринятого научного названия, но успевшей унести множество жизней. Возникновение и течение ее эпидемий были столь неожиданными, стремительными и драматическими, что напрашивается сравнение с массовыми эпидемиями Средневековья. Сначала ее называли китайской пневмонией, затем атипичной пневмонией или тяжелым острым респираторным синдромом (ТОРС). До настоящего времени неясно, справилось ли человечество с этой напастью окончательно или она, притаившись, ждет своего часа.

## Странный грипп

28 февраля 2003 года Всемирная организация здравоохранения получила запрос из французского частного госпиталя Ханоя, куда поступил больной с необычным заболеванием инфекционного характера. Врачи госпиталя предполагали, что больной переносит грипп, классифицированный предположительно как птичий (Avian influenza). На запрос отозвался итальянский вирусолог Карло Урбани из международной гуманитарной организации «Врачи без границ», известный своими исследованиями генома вируса СПИДа, возбудителей малярии, туберкулеза и других инфекций.

Приехав в Ханой, он и его коллеги быстро поняли, что имеют дело с неизвестным заболеванием и необычным возбудителем. По-



сколько симптомы болезни были похожи на тяжелую пневмонию, эксперты стали называть эту инфекцию атипичной пневмонией. Второе название, которое она получила (опять же исходя из клинической картины), – *severe acute respiratory syndrome* (SARS). В переводе на русский язык – тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС).

Доктор Урбани сумел убедить правительство Вьетнама в необходимости немедленных жестких карантинных мер, хотя это создавало серьезные экономические трудности для страны. Он сыграл большую роль и в предотвращении паники среди медицинских работников. В госпитале были произведены многочисленные заборы проб для анализа в микробиологических и вирусологических лабораториях.

Деятельность доктора Урбани и его сотрудников дала желаемый результат: Вьетнам стал первой страной, в которой эпидемия была ликвидирована и ВОЗ приостановила карантин. Но к тому времени эпидемия уже успела проникнуть в Китай, Гонконг, Сингапур и другие районы юго-восточной Азии. Под угрозой оказались и иные регионы мира. Карло Урбани с коллегами, подвергая себя большому риску, продолжали борьбу с опасной инфекцией.

11 марта 2003 года во время перелета из Ханоя в Бангкок доктор Урбани почувствовал себя

плохо. Симптомы болезни были очень похожи на те, с которыми ему только что пришлось сталкиваться. В аэропорту Бангкока доктор попросил встречающих не приближаться к нему и немедленно вызвать скорую помощь. Карло Урбани отвезли в инфекционную больницу, где в течение двух недель он отчаянно сопротивлялся болезни, но победить ее не смог. 29 марта он умер от атипичной пневмонии. Кроме него в организации «Врачи без границ» от этой же болезни погибло пятеро врачей.

### Парадоксы инфекции

Проведенные эпидемиологами исследования позволили установить источник инфекции. Началась она на юге Китая, в провинции Гуандань, где население (более 75 млн человек) традиционно специализировалось на разведении диких животных – енотовидных собак, хорьковых китайских барсуков. Исследования показали, что эти животные и являются природным резервуаром вируса ТОРС, от которого погибли до 8% заболевших на юге Китая. Особенно пострадали пожилые люди: в этой категории населения смертность достигала 40%.

По мере изучения характера эпидемии и особенностей течения болезни было установлено, что атипичная пневмония – инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Оно отличается высокой



контагиозностью: более 25% медиков Китая, контактировавших с больными ТОРС, заразились атипичной пневмонией.

Оказалось, что более всего к ней предрасположены представители желтой расы. Европейцы менее чувствительны к атипичной пневмонии: даже при тесном контакте с больными они заболевали не всегда. Известны случаи, когда в смешанных браках представителю европейской расы заболевание не передавалось.

Выявилось также, что дети, даже самые маленькие, гораздо легче переносят эту инфекцию, чем взрослые. А наиболее уязвимы пожилые люди.

### Новый тип коронавируса

Дальнейшее изучение атипичной пневмонии, проведенное под патронажем Всемирной организации здравоохранения, позволило установить следующее.

ТОРС – острое тяжелое респираторное заболевание, вызываемое вирусом, обозначенным SARS-CoV. Он относится к группе коронавирусов, к которой, в частности, принадлежит и возбудитель ВИЧ. Воздействует SARS-CoV прежде всего на бронхи и легкие, где и развивается основной процесс болезни. Но специфических изменений тканей респираторных органов, характерных именно для него, этот вирус не оставляет.

При атипичной пневмонии  
60 инкубационный период (этап

скрытого течения заболевания после заражения) заканчивается на 3-5-й день, после чего стремительно повышается температура тела, появляются боли в суставах и мышцах, недомогание, слабость.

Боли в горле и диарея (понос) не типичны для ТОРС. Самый характерный симптом уже с первых дней болезни – сухой непродуктивный кашель (до степени удушья) и одышка, усиливающаяся ночью. Нарастающая одышка становится грозным осложнением болезни. Так проявляется дыхательная недостаточность, которая не снимается ингаляциями кислорода. За 1-2 дня развивается пневмония, чаще всего рентгенологически обнаруживаемая в средних и нижних долях обоих легких.

Последующее течение болезни (если не наступил трагический финал) проходит по одному из трех вариантов. Наиболее частый – благоприятный, с полным обратным развитием воспалительных изменений. Второй вариант – с рецидивом в ближайшие 2-3 месяца. И, наконец, самый худший – с прогрессирующим фиброзом (разрастанием рубцовой ткани) легких.

### Лекарство найдено

Несмотря на недостаточную изученность этой инфекции и отсутствие специфических средств ее лечения, к концу 2003 года с эпидемией удалось справиться. Ни в Европе, ни в США она не



имела распространения, ни одного летального случая здесь не было зарегистрировано.

В процессе борьбы с эпидемией были открыты основные закономерности этой болезни, обнаружен, идентифицирован и описан ее возбудитель, найдены пути предупреждения инфекции, разработан комплекс эффективных эпидемиологических, лечебных и профилактических программ. Было установлено, что вследствие высокой контагиозности вируса карантинные мероприятия по профилактике заражения им должны быть самыми строгими, как при опасности распространения особо опасных инфекций – чумы, холеры, оспы.

В поисках средства лечения атипичной пневмонии ученые всего мира протестировали более 300 тысяч соединений, и такой препарат был найден. Им оказалась давно известная медицине глицирризиновая кислота, обладающая высокой противокоронавирусной активностью. Как выяснилось, она подавляет размножение SARS-CoV. Кроме того, при участии ВОЗ к настоящему времени создана специфическая вакцина против вируса.

### Человек и природа

Однако о полной победе над новой инфекцией говорить рано. Дикая природа – это особый и далеко не полностью изученный человеком мир, требующий

осторожного освоения. Все опасные инфекции последних лет – СПИД, ТОРС, птичий грипп, по-видимому, связаны с неизвестными нам закономерностями взаимодействия различных микробов, циркулирующих в дикой природе, с человеком. Эпидемия атипичной пневмонии показала, сколь беспомощен может быть цивилизованный мир перед этими неизвестными силами. И кто знает, какие неожиданности ждут человечество завтра? Единственное, что может защитить от атаки смертоносных вирусов – разумное отношение к дикой природе, не завоевание ее, не борьба с нею, а содружество и бережное внимание к разным ее проявлениям.

Эпидемию ТОРС удалось локализовать благодаря высочайшей медицинской эрудиции, профессионализму и самоотверженности Карло Урбани и его коллег.

Ну а что касается личной защиты каждого из нас от этой и других опасных инфекций, то здесь как никогда актуальны средства первичной профилактики – соблюдение правил санитарии и гигиены, закаливание, полноценное питание, адекватные физические и эмоциональные нагрузки. Словом, все то, что способствует повышению уровня иммунитета и служит универсальным защитным комплексом при угрозе любых заболеваний. ■



Эдуард Яшин, кандидат физико-математических наук

# Эксперимент продолжается

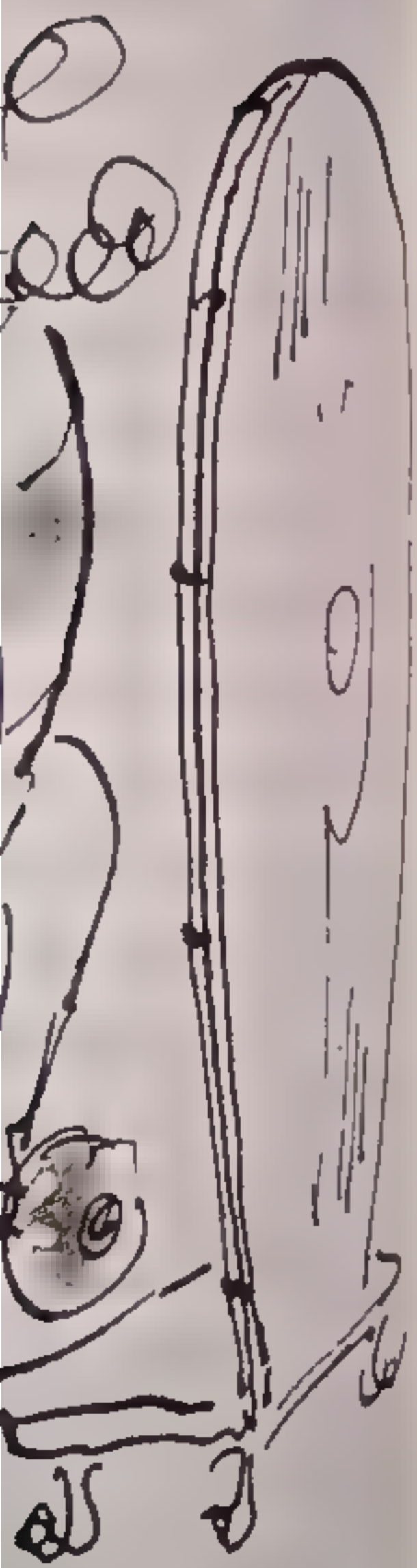
Эдуарда Михайловича Яшина можно считать последователем академика Николая Михайловича Амосова. Оба решили поставить эксперимент на себе: Амосов называл свои опыты преодолением старости, Яшин — достижением сверхдолгой жизни. Но главное, оба экспериментатора пришли к выводу, что для получения результата с возрастом надо не снижать, а повышать физические нагрузки. В 90-х годах основатель нашего журнала Стив Шенкман подробно писал об опыте Эдуарда Яшина. Что изменилось с тех пор?



Для меня вся эта история началась в раннем подростковом возрасте в пацаньем сообществе, душой которого был Миша Меллер, фанатик спорта в лучшем значении этого понятия. Впоследствии он стал известным спортивным журналистом. Спорт фактически стал моей жизнью. В конце концов он подвиг меня на научный и экспериментальный поиск возможности достижения сверхдолгой активной полноценной жизни человека.

А «крестным отцом» моего эксперимента стал другой известный спортивный журналист Стив Шенкман. Тридцать лет назад, перед публикацией в журнале «Физкультура и спорт»





алась в раннем  
аньем сообще-  
Миша Меллер,  
ении этого по-  
ал известным  
орт фактичес-  
концов он под-  
риментальный  
ния сверхдол-  
зни человека.  
эксперимента  
журналист  
перед  
орт»

статьи «Спорт – ключ к индивидуальному бессмертию», он изрядно помучил меня, заставив добывать научное подтверждение безвредности моих идей и действий. А позже в журнале «Будь здоров!» появилась его большая аналитическая статья под названием «Пусть всегда буду я». Приведу несколько цитат из нее.

«Свою систему упражнений Яшин вычислил и сконструировал как производное из теории, которая обосновывает возможность максимально надежного здоровья и беспредельно длительной молодости организма, – писал Стив Шенкман. – В основе этой теории – идеи венгерского ученого Э.Бауэра о том, что биологическая система в определенных условиях может жить бесконечно долго. Главное условие сводится к интенсивности обменных процессов. Это действительно чрезвычайно важно для всего живого. Чем выше уровень обмена, тем выше жизненный потенциал организма...

По Бауэру, внешняя энергия (получаемая из продуктов питания. – Прим. ред.) не может служить непосредственным топливом для совершаемой организмом работы. Эта энергия должна сначала встроиться в структуру организма. Организм работает только за счет встроившейся энергии, которая выделяется при разрушении части живой массы организма. Следовательно, любая работа требует разрушения части структуры. Чем ин-

тенсивнее процесс разрушения, гибели, тем активнее идет процесс восстановления, а значит, и омоложения всего организма...

Бауэр пришел к заключению, что омоложение происходит тогда, когда количество структурной энергии, выделяемой при разрушении, превышает величину энергии, получаемой при питании. Следовательно, омолаживающий эффект будет иметь место лишь при сильных раздражениях организма, при взаимодействиях с внешней средой, нарушающих физиологическую приспособляемость организма к внешним воздействиям. Так что адаптивность организма – свойство неоднозначное. С одной стороны, при адаптации происходит укрепление защитных сил организма. А с другой – нарушение адаптации, проходящее без патологического стресса, ведет к омоложению организма.

Яшин не дает своему организму адаптироваться, приспособиться к какой-то одной физической нагрузке. Он быстро прерывает ее нагрузкой иной направленности. Помимо многовидовой тренировки мышц и суставов, а также сердечно-сосудистой системы, Яшин постоянно тренирует свои системы терморегуляции, пищеварения, выделения, иммунную систему.

Ясно, что подобные тренировки должны соответствовать возможностям организма. Человеку неподготовленному они принесут лишь срыв, травму, заболева-



ние, а при достаточно высоком структурно-функциональном состоянии организма еще больше повысят его устойчивость...

Тренировки вывели организм Яшина на уровень, при котором нет опасности стать жертвой болезней. Организм неуязвим. По своим параметрам и степени надежности он превосходит себя же двадцатипятилетнего (к примеру, пульс в покое – 36 ударов в минуту, вес 63 кг при росте 178 см и т.п.). Яшин не знает, что такое простуда, головная боль, усталость. На него никак не влияет погода... Короче говоря, любые экстремальные условия совершенно не отражаются на его самочувствии и работоспособности. Резерв прочности организма столь велик, что все эти воздействия лишь тренируют его устойчивость...

По Яшину, главным условием сверхдолгожительства является общественная потребность в сверхдолгой жизни. А что же определяет эту потребность? Яшин полагает – дух. Великие цели порождают великую одухотворенность. Сверхзадача мобилизует физические силы и психику человека, позволяет ему совершать поступки, на которые он не способен при обычных обстоятельствах...

Впрочем, плодотворна не всякая общественная идея, а лишь та, что ориентирована на добро, на благо человека».

Таким в описании С.Шенкмана  
64 был мой подход к достижению

сверхдолгой жизни в 1994 году. Естественно, что со временем он подвергался уточнению, некоторой корректировке, хотя теоретическая база оставалась той же. В 2000 году для меня стало очевидным, что принципиальный стратегический подход к продлению жизни должен основываться на постоянном повышении функциональных резервов организма. На практике это означало многолетнее постоянное, как в спорте, увеличение тренировочной нагрузки. Я предположил, что увеличивать нагрузку достаточно лишь в одном из всех физических упражнений, которые я выполняю. А именно в том, где задействованы крупные группы мышц, – в приседаниях. И на пороге своего 70-летия, реализуя эту идею, я включил в свой тренинг приседания, число которых постепенно и последовательно увеличивал.

Начал с 40 приседаний. Этого было тогда достаточно, чтобы вызывать напряжение. За прошедшие с тех пор 7,5 лет я все больше и больше напрягаю организм, а он, стремясь выполнять эту работу как можно легче, обучает мой мозг тому, как достичь этой легкости. Обучает иногда не просто жестко, но даже жестоко. Однако в результате хорошо усвоенных уроков организму и мозгу (через ощущения и эмоции) работать стало почти комфортно.

Теперь, в свои 77,5 лет, я выполняю непрерывно 6000 приседаний. Возраст, конечно, не божья благодать, но результат, мне



кажется, заслуживает внимания.

Приседая, я не отрываю пятки от пола, бедра стараюсь держать параллельно полу (бедра с голенью составляют угол не более 90 градусов). В механике работы мышц при выполнении приседаний есть такой нюанс: относительная комфортность зависит от постоянного и четкого сохранения правильного положения тела: надо прогнуться вперед в пояснице и несколько напрячь грудные мышцы, как бы приподнимая грудь. Наиболее легко приседания выполняются, когда вертикаль от центра тяжести тела проходит через середину пяток.

Организм человека формируется и устойчиво и надежно существует благодаря интенсивному обмену веществ. Но генетически такая интенсивность обмена веществ задается лишь в начальный период развития организма. Затем, после выхода из подросткового возраста, интенсивность начинает снижаться, что, надо полагать, приводит к снижению жизнеспособности организма. Это, в частности, показывают геронтологические расчеты. Если состояние организма человека останется неизменным во все годы его жизни и таким, каким оно было в его детско-подростковом возрасте (от 5 до 15 лет), то в среднем он будет жить фантастически долго — около 2500 лет (а максимально — 20000 лет).

Пока это недостижимо. Но я считаю, что если позаимствовать физическую активность у

здорового благополучного подростка, то на существенное продление жизни (пусть не на такой фантастический срок) можно будет рассчитывать. Пока альтернативы этому нет. Малоподвижной биологической системе гены не могут обеспечить долгого существования. Беру на себя смелость утверждать, что никакие ухищрения и достижения в продлении активной жизни человека не будут действенны без постоянной достаточно напряженной физической работы.

Многие миллионы лет природа формировала биологические структуры, обеспечивая их устойчивость в отношениях с окружающим миром. Формула, по которой развивается и существует живая природа, можно выразить тремя словами: «Работа строит орган». При этом, по моим представлениям, именно мышечные структуры включают, запускают эту работу. Они действуют как привод в механике организма.

Мышечная деятельность — это движение, одно из двух начал мира. Второе начало — материя. Но такой фактор, как движение тела, подвластен человеку. И по моей гипотезе, используя этот фактор, можно «построить» организм так, чтобы он был способен к максимальной выживаемости. Вот этим я и занимаюсь.

Но не надо думать, что я только и делаю, что тренируюсь с утра до вечера. Отнюдь. Мой специальный тренинг построен по четырехдневному циклу и отни-



мает от жизненных забот только от 3 до 5,5 часов в неделю. Максимально это всего лишь около 7% дневного времени. В первый, второй и третий дни цикла тратится около получаса в день. В четвертый день (на него приходится максимальная нагрузка в приседаниях) – от 0,5 часа до чуть более 2 часов. Дело в том, что максимальная нагрузка в приседаниях также циклично возрастает. В конце первого четырехдневного цикла я выполняю 2000 приседаний, второго – 3000, третьего – 4000, четвертого – 5000. Пятый цикл завершается абсолютным максимумом, который постоянно чуточку (меньше чем на 1%) наращивается. На момент работы над этой статьей он составляет 6150 приседаний.

Специальный тренинг максимально разнообразен по упражнениям, но основу его, раздвигающую границы функциональных резервов организма, составляют именно приседания. Важная, принципиальная особенность специального тренинга состоит еще и в том, что он выполняется утром, сразу после пробуждения. После сна организм – как дитя, а дети воспринимают все лучше, глубже и легче, чем взрослые.

К специальным упражнениям могут добавляться еще какие-то спортивные занятия в течение дня – подвижные игры, бег, велосипед, плавание, ходьба, лыжи. Но эти нагрузки не планируются и выполняются спонтанно.

Познакомившись в поисках индивидуального бессмертия с опытом даосизма, я утвердился в своем подходе к долголетию и позаимствовал кое-что у этого мудрого учения. Прежде всего – духовную сущность: мировоззрение, этику, веру. К физическим занятиям добавил медитацию.

С возрастом все сложнее заставлять себя интенсивно тренироваться. Все чаще кажется, что нет сил что-либо делать, даже из простого, легкого. Здесь то и надо опираться на знания и веру в себя, в неограниченные возможности биологических систем.

При всем том, что физические нагрузки у меня немалые, я следую принципу необременительности, почерпнутому тоже из даосизма. Слишком много сваливается забот на человека в жизни. И хотя 24 часа в сутки – это немало, тренинг для здоровья не должен доминировать над всем остальным. ■

**От редакции.** Возможно, прочитав эту статью, многие захотят последовать примеру Эдуарда Яшина, чтобы расширить резервные возможности своего организма. Однако без предварительного обследования и подробной консультации с врачом такие интенсивные тренировки могут позволить себе лишь абсолютно здоровые люди не старше 35 лет. И в любом случае наращивать нагрузки надо последовательно и постепенно.



упражнения  
еще какие-то  
ия в течение  
гры, бег, вело-  
кодьба, лыжи.  
е планируются  
онтанно.  
сь в поисках  
бессмертия с  
я утвердился в  
долголетию и  
е-что у этого  
режде всего -  
: мировоззре-  
К физическим  
медитацию.  
е сложнее за-  
тенсивно тре-  
наще кажется,  
бо делать, да-  
егкого. Здесь  
ся на знания и  
ограниченные  
иологических

ФОТО  
КОНКУРС

# БУДЬ ЗДОРОВ!

БЗ! №11



Походные радости

Автор – Екатерина Захарова, 10 лет, Москва



Татьяна Шишова,  
кандидат педагогических наук, психолог

# Дети и спорт



Фото: Анастасия Бачнина

Сегодня спорт стал бизнесом, и это сказывается не только на опытных спортсменах, но и на начинающих. Многие дети не выдерживают нагрузок и вынуждены бросать занятия. В обследовании российских спортсменов-юниоров участвовал отдел Центра психического здоровья, возглавляемый известным детским психиатром, доктором медицинских наук Галиной Вячеславовной Козловской

Мно  
-Дет  
в спо  
посто  
ские  
Галин  
ровки  
трени  
нов. Р  
и тем  
разнь  
чивае  
чу ил  
бассе  
килом  
на пр  
диали  
медич  
знима  
чески  
ность  
кий ф  
назва  
всякий  
кой де  
хики),  
наруш  
хическ  
у д  
янные  
склонн  
оборот  
дости,  
ия и  
также  
заннос  
ий. Ре  
агресс  
сиружа  
виться  
демон  
болезн  
Его угне



## Монотония

— Дети, которых родители отдали в спортивные школы или секции, постоянно испытывают психические нагрузки, — рассказывает Галина Козловская. — Их тренировки мало чем отличаются от тренировок взрослых спортсменов. Ребенок занимается одним и тем же монотонным, однообразным делом. Например, оттачивает удар по футбольному мячу или плавает от одной стенки бассейна к другой, накручивая километры. И так изо дня в день на протяжении многих лет. Специалисты в области спортивной медицины уже не раз обращали внимание на то, что такая хронически однообразная деятельность создает некий психический феномен, который получил название «монотония». Как и всякий другой фактор психической депривации (угнетения психики), она ведет к самым разным нарушениям физического и психического здоровья.

У детей наблюдаются постоянные перепады настроения, склонность к депрессии или, наоборот, к немотивированной радости, излишняя индивидуализация и погруженность в себя, а также отсутствие стойких привязанностей и серьезных увлечений. Ребенок начинает проявлять агрессивность по отношению к окружающим, у него могут развиваться истеричность, излишняя демонстративность, а главное — болезненная жажда лидерства. Его угнетает чувство собственной

неполноценности, если вдруг кто-то оказывается успешнее.

Тут и взрослый может не выдержать, а ребенок и подавно. Но тренер упорно нацеливает его именно на такой образ жизни. Неудивительно, что у многих юных спортсменов, как выявило недавно проведенное обследование, наблюдается задержка интеллектуального развития. Оценки им ставят обычно хорошие, но учатся юные спортсмены, как правило, формально.

## Хочу быть лидером

Дети начинают тренироваться очень рано, лет с 5-6, а уже к 12-15 годам налицо плачевные результаты. Здоровых людей среди юных спортсменов немного, ведь постоянное напряжение сердечно-сосудистой системы ведет к самым разным заболеваниям.

— Существуют такие специфические вещества, нейропептиды, — говорит доктор Козловская, — которые обуславливают стабилизацию психических процессов и выполняют антистрессовые функции. В организме юных спортсменов, которые долго пребывают в ситуации «марафона», истощаются антистрессорные механизмы, и выработка нейропептидов падает. Получается, что внешне дети выглядят здоровыми, а на самом деле они находятся на грани срыва. Непрерывный стресс влияет на состояние их нервной, 69



вегетативной, сердечно-сосудистой систем.

Но, может быть, все эти издержки окупаются спортивными успехами и большими деньгами, которые теперь можно получить за спортивные победы? Увы, как показывают недавние исследования, под влиянием монотонных и тяжелых физических нагрузок у множества детей настолько не в порядке нервная система, что к концу юниорского периода многие из них бросают спорт, не выдерживая режима. То есть «сходят с дистанции», фактически лишившись детства, подорвав здоровье и при этом испытав горькое разочарование, не добившись желаемых результатов.

Вот всего один пример. Девочку Настю родители отдали заниматься плаванием в пятилетнем возрасте. Поскольку она проявляла способности к этому очень полезному по своей сути занятию, из нее стали «лепить» спортсменку. Все детство и отрочество Насти прошли под знаком тренировок. Каждый день она плавала по шесть часов: три часа до школы и три — после. Занимала призовые места, добивалась успехов. Но когда решался вопрос о включении ее в олимпийский резерв, другая девочка опередила Настю буквально на десятую долю секунды. Они приплыли к финишу одновременно, но соперница успела чуть быстрее высунуть

70 из воды руку и схватиться за

ленточку. Поэтому в сборную взяли ее, а не Настю. Такого удара Настя перенести не могла и бросила спорт. Но вскоре оказалось, что ее организм, привыкший к большим нагрузкам, перестал нормально функционировать. Настя начала толстеть, у нее появилась одышка. И хотя в спорт она не вернулась, весь распорядок ее жизни до сих пор привязан к бассейну, ведь она вынуждена ежедневно тренироваться, чтобы поддерживать свое здоровье на приемлемом уровне. Плавает Настя, правда, теперь не по шесть часов, а по три, но ей от этого не легче. Девушка фактически стала заложницей бассейна.

### Сизифов труд

И взрослым и детям очень важно, чтобы их деятельность была осмысленной и приносила результат. Если ощутимого результата не видно, дети быстро теряют интерес. Этот психологический фактор надо учитывать.

Галина Вячеславовна считает, что даже такие эстетичные виды спорта, как фигурное катание, гимнастика, спортивные танцы, коренным образом отличаются от занятий искусством, например классическим балетом или музыкой. Казалось бы, любое из них предполагает упорный, часто монотонный труд. Но, занимаясь музыкой или балетом, ребенок непосредственно соприкасается с миром прекрасного, с шедеврами художественного творчест-



ва. И его рутинный труд приобретает другой смысл: он учится наслаждаться плодами чужого творчества, а со временем, по мере овладения мастерством, и сам становится творцом. В основе же спорта совсем другая идея — стремление к рекордам и жесткое соперничество.

Нынешние спортивные достижения лежат фактически за пределами возможностей человеческого организма, который не был запрограммирован на подобные высокие результаты. Да они на самом деле и не нужны растущему ребенку — ни для выживания, ни для поисков смысла жизни. Иногда современный спорт вообще носит характер шоу, этаких трюков, рассчитанных на то, чтобы вызвать восторг публики. Но за внешним блеском стоит монотонный каторжный труд, разрушающий физическое и психическое здоровье огромного количества детей и подростков.

### Спорт или физическая культура?

То, о чем говорила Г.В.Козловская, касается в основном спортивных школ. Но и в секциях, где, казалось бы, не должно быть сверхнагрузок, часто наблюдаются те же тенденции. Одна моя подруга отдала сына-школьника в секцию тенниса, надеясь, что его просто научат играть. Но у тренера были другие задачи. Вскоре выяснилось, что занятия требуют больших затрат, и не

только денежных, но и времени. Мальчик не успевал ни погулять, ни приготовить уроки. Он все чаще стал болеть, хуже учиться, у него появилась раздражительность и плаксивость. Причем сократить число занятий в секции было невозможно, иначе его просто отчислили бы.

Дело в том, что многие тренеры, где бы они ни работали, нацелены именно на выращивание звезд. Они делают ставку на перспективных, с их точки зрения, ребят, а детям без особых спортивных способностей уделяют мало внимания.

Что касается оптимального возраста для начала занятий спортом, то тут мнения специалистов расходятся. Тренер скажет, что начинать надо как можно раньше, поскольку спорт очень помолодел. А врачи, которым зачастую приходится расхлебывать последствия выращивания таких скороспелок, думают иначе. Г.В.Козловская, например, считает, что лучше всего начинать занятия спортом лет в 8-9. Почему? Хотя бы потому, что малышам нужно гораздо более мягкое и бережное обращение, на их еще не окрепшую психику угнетающе действуют строгие требования спортивных тренеров.

Даже если в секции не ставится задача подготовки звезд, все равно там очень сужаются общие интересы ребенка: он меньше читает, у него нет времени на игры и общение со сверстниками. В результате эмоцио-



нальное развитие, столь важное в дошкольном возрасте, затормаживается.

Родители зачастую отдают детей в секции в надежде приучить их к дисциплине, к преодолению трудностей, закалить физически и психически. Но тут надо все-таки учитывать психические особенности своего ребенка. Дети, имеющие проблемы в общении (а их число за последние годы заметно увеличилось), там не приживаются.

— И это закономерно, — считает Козловская. — Не все дети готовы к соперничеству, да и не все могут выдерживать большие физические нагрузки. Чтобы ребенок с удовольствием занимался в спортивной секции, он должен быть выносливым и абсолютно здоровым. А если ребенок быстро утомляется и часто болеет, спорт (в том виде, в котором он сейчас существует) станет для него дополнительным стрессорным фактором. С такими детьми лучше больше гулять, привлекать их к активному отдыху на свежем воздухе, летом давать возможность побегать, попрыгать, зимой — покататься на коньках и на лыжах. Дошкольникам наиболее полезны плавные гимнастические упражнения типа «ушу» или ритмика, которые дают ребенку возможность расслабиться, хорошо снимают невротические реакции, помогают при лечении психосоматических заболеваний. Лучше всего, если

музыку, это гармонизирует психику, развивает в детях чувство прекрасного.

Сверхэмоциональный ребенок, — считает Галина Вячеславовна, — скорее всего, захочет добиться результатов. Тренер может на этом сыграть, и мальчик или девочка включатся в бесконечную спортивную гонку. При этом невротик вряд ли выдержит длительное напряжение, да для него это и опасно. Неуверенные в себе дети также не впишутся в тяжелый спортивный режим. К тому же боязливый ребенок будет чувствовать себя неуютно в жесткой атмосфере тренировок. Дети конкурентоспособные, но боящиеся трудностей, опять же, скорее всего, не выдержат нагрузок. А вот на спокойных, с устойчивой психикой, даже слегка заторможенных детей занятия в спортивной секции обычно действуют хорошо. Эмоциональность у них снижена, они от природы склонны к монотонной деятельности. Она им даже полезна, как и физическая нагрузка. Но в любом случае, все должно быть в меру, родители обязаны следить за сыном или дочерью и ни в коем случае не допускать тяжелого и длительного физического и психического перенапряжения.

Если же рассуждать о том, какие виды спорта полезней для детской психики, в команде или индивидуальные, то мальчишам Галина Вячеславовна рекомендует именно командные. В них нет травмирующего акцента на



конкуренцию, а борьба за победу команды воспитывает волю, смелость, отвагу. В США даже вводят специальную систему противодействия излишней индивидуализации спортсменов. Суть ее в воспитании взаимовыручки: в рамках этой методики спортсмен получает приз не потому, что он достиг финиша первым, а потому, что помог товарищу в трудной ситуации.

Сейчас многие подростки увлекаются бодибилдингом. Но для детского здоровья это вовсе не безобидно, особенно если он сопровождается приемом анаболиков для накачки мышц. Кроме того, здесь, вкупе с большими нагрузками, опять-таки имеет место монотонная деятель-

ность, которая ведет к декомпенсации сердечно-сосудистой системы и к прочим неприятностям со здоровьем. Во многих тренажерных залах вообще нет никакой регламентации: сколько хочешь – столько и качайся. Но человек (особенно подросток) далеко не всегда способен критически оценить свое состояние. Кто будет отвечать за вред, который он нанесет своему здоровью такими бесконтрольными перегрузками?!

Только родители могут и должны прививать своему ребенку здоровое отношение к физической культуре и спорту, чтобы не навредить, а помочь ему в самом главном – гармоничном укреплении здоровья. ■



Фото Игоря Уткина



# Без подробностей

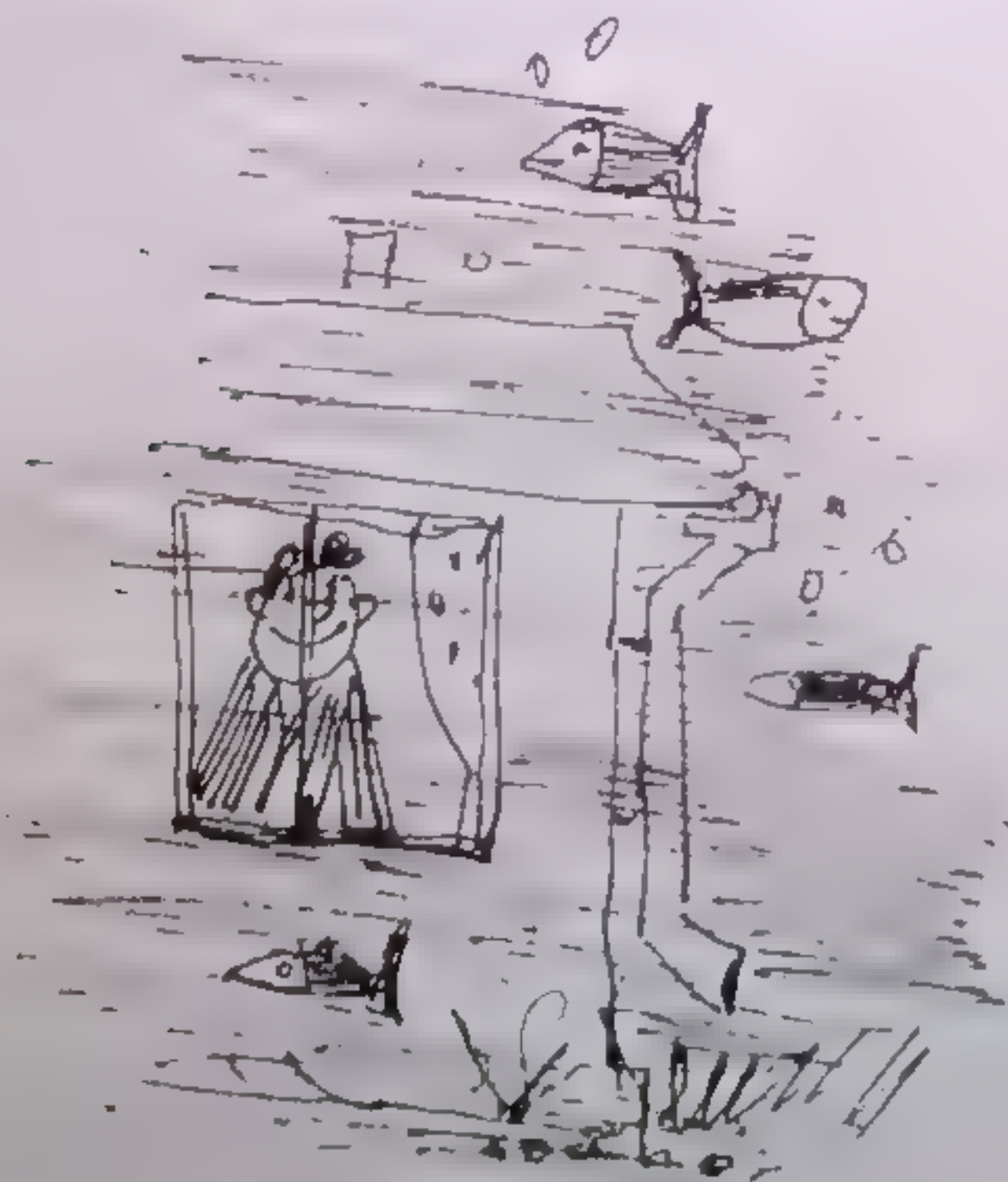
## Ночь на дне озера

Человеческой изобретательности нет предела. Шведский актер Микале Генберг открыл частный отель... под водой.

Теперь любой желающий может провести день или ночь на дне озера Эльмарен, недалеко от Стокгольма. По словам хозяина, его однокомнатный отель никогда не пустует.

У каждого постояльца свои причины «лечь на дно». Кто-то хочет пощекотать нервы, ночуя под толщей воды, а кто-то желает таким образом понаблюдать за жизнью обитателей водоема.

Далее в планах эксцентричного владельца подводного отеля строительство гостиницы на дереве.



## Эпидемия невроза в офисах

Специалисты Центра социально-психологических исследований Института глобализации и социальных движений пришли к выводу, что большинство сотрудников российских компаний страдают неврозом. По мнению социологов, массовый невроз в офисах вызван страхом потерять место, постоянными перегрузками и дефицитом свободного времени. Во многих компаниях отпуск вопреки закону сокращен до 1-2 недель в году, а выходные – до 1 дня в неделю. В результате люди не успевают отдохнуть, а психика – разгрузиться от накопившихся проблем.

У руководителей фирм понятие «осуществить менеджмент» зачастую означает наорать на подчиненных, ничего не объясняя, принудить их к механическому исполнению приказов. Отчасти это объясняется низкой компетенцией многих руководящих кадров.

В результате у подчиненных получила распространение «болезнь менеджеров» – астения, выражающаяся в потере сил. Люди вынуждены прилагать большие усилия, чтобы совершать простые действия.



Остей  
 мия невроза  
 офисах  
 исты Центра соци  
 психологических  
 аний Института  
 социальных движе  
 к выводу, что б  
 трудников росси  
 ий страдают нев  
 нию социолог  
 невроз в офисах  
 м потерять мест  
 и перегрузками  
 свободного време  
 их компаниях отпу  
 ну сокращен до 1-2  
 у, а выходные - до  
 . В результате лю  
 отдохнуть, а псих  
 зиться от накопл  
 ем.  
 дителей фирм по  
 твить менеджмент  
 начает наорать  
 к, ничего не объ  
 ить их к механич  
 ению приказов. О  
 бьясняется низк  
 ей многих руковод  
 тате у подчинен  
 спространение «б  
 джеров» - астен  
 яся в потере сил  
 уждены прилага  
 а, чтобы совер  
 ация.



Около трети всех нервных расстройств приходится на невроз навязчивых состояний и истерический невроз. Они возникают у служащих в результате постоянного ощущения тревоги на работе.

Как считают социологи, российским компаниям для поддержания собственной стабильности необходимо кардинально менять стиль работы.

### ГМИ на службе экологии

Тенномодифицированные продукты (ГМИ) принято ругать. Однако у ученых, работающих в области генной инженерии, есть такие разработки, в пользе которых трудно усомниться. Недавно сотрудники Института цитологии и генетики Сибирского отделения РАН создали трансгенное растение, реагирующие на уровень за-

грязнения атмосферы тяжелыми металлами. По словам директора этого института академика Николая Колчанова, достаточно поставить горшок с таким растением на подоконник, чтобы узнать, каково состояние окружающей среды. Если оно неблагополучно, на листочках появляются пятна. Академик Колчанов добавил, что такое растение может заменить технические приборы.

Эта разработка может внести разлад в ряды экологов, поскольку они озабочены состоянием окружающей среды, но с явным недоверием относятся к генной инженерии.



Подготовила  
Татьяна Яковлева



# СЪЕДОБНЫЙ БОБ

Мы называем этот плод арахисом, иногда земляным орехом. А англичане – peanut, то есть «гороховый орех».

И в этом нет противоречий.

Покрит твердой оболочкой – значит, похож на орех.

Под землей скрывается – значит, земляной.

А по происхождению – из бобовых, так же как горох, значит, гороховый



Осталось объяснить, откуда взялось самое распространенное название – арахис. Именно оно и является научным – *Arachis hypogaea* (Арахис подземный). С греческого языка «арахис» переводится как «покрытый паутиной». Образ паутины, вероятно, был навеян сетчатым рисунком, покрывающим твердую оболочку бобов. Однако и в поведении растения есть определенное своеобразие, которое роднит его с пауками, обитающими в подземных норках. Созревание семян происходит под землей. Как только заканчивается период опыления растения, на месте увядших цветков образуется плодоносный побег с завязавшимися семенами – гинофор. Побег удлиняется, растет сначала вверх, а потом наклоняется к земле и довольно глубоко зарывается в нее. Под землей гинофор разрастается в плод (боб), в котором созревают от 1 до 5 семян – это и есть «земляные орехи». При сборе урожая растение выдергивают из земли вместе с плодами и корнями.



## Родом из Америки

Родина арахиса – Центральная и Южная Америка. И сегодня здесь произрастают старейшие дикие виды этого растения, не тронутые селекционерами и генетиками. Окультуривание арахиса произошло на Американском континенте еще в доисторические времена: археологи нашли достоверные подтверждения этому в Перу, Аргентине и Боливии. Древние индейцы, выращивавшие арахис, и представить не могли, сколько новых высокопродуктивных сортов хорошо известного им растения будет выведено в будущем, в том числе и при помощи методов генной инженерии.

В наше время арахис выращивается на плантациях многих стран Америки, Азии и Африки, а также на юге Европы – в Италии, Испании, Франции и Португалии. Крупнейшими производителями на мировом рынке являются Китай, Индия и США – на их долю приходится 70% мирового производства арахиса.

Обычно используется весь плод – от семян до их твердых оболочек. Около половины собранного урожая съедается, другая идет на отжим масла. Во многих странах арахисовое масло является не только важным пищевым продуктом, но имеет и большое хозяйственное значение. Из него, к примеру, получают натуральные инсектициды (средства для уничтожения насекомых) и хорошо известный медицинский препарат – нитроглицерин.

## Самый любимый

Жители США ежедневно съедают около двух тысяч тонн арахиса. Его едят отварным и обжаренным, подсолненным и засахаренным, цельным, молотым и преобразованным в арахисовое масло или пасту.

Чем же арахис заслужил такую популярность? Он вкусен, недорог, питателен, быст-

**По результатам одного исследования, риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 37%, если регулярно, не менее 4 раз в неделю есть арахис.**



**Из последних научных сообщений известно, что использование арахиса в пищу способствует возрастанию полового влечения как у мужчин, так и у женщин за счет повышения уровня мужских и женских гормонов.**

ро вызывает чувство насыщения, его можно есть, не отрываясь от работы или телевизора. Как и семечки, он, что называется, «затягивает»: его хочется есть снова и снова, особенно если запивать пивом или колой. Реклама тоже делает свое дело: люди убеждены, что едят здоровую пищу. И это действительно так.

В арахисовых бобах содержится примерно 20% углеводов (в том числе много пищевых волокон), 25% хорошо усвояемого белка и 42-52% жиров. По составу аминокислот белок арахиса оценивается современными специалистами так же высоко, как белок сои, и считается близким к белку мяса и куриного яйца.

Арахис богат витаминами. Съедая 100 г этого продукта, можно в значительной степени удовлетворить суточные потребности организма: в витамине  $B_1$  – на 46%,  $B_2$  – на 20%,  $B_6$  – на 23%, в никотиновой кислоте – на 86%, в пантотеновой – на 36%, в фолиевой – на 62%. Кроме того, в орехах много минеральных веществ – калия, кальция, кремния, титана, магния, фосфора, меди. В меньших количествах содержится цинк, бор, марганец, ванадий, а всего в арахисе обнаружено 25 элементов из таблицы Менделеева.

Недавние исследования ученых из США показали, что арахис содержит полифенольные соединения, обладающие свойствами антиоксидантов. По количеству антиоксидантов арахис обгоняет яблоки, морковь, свеклу, конкурирует с ежевикой и земляникой, уступая лишь гранату. Обнаружено и такое интересное свойство арахиса: при поджаривании бобов количество антиоксидантов в них увеличивается на 22%.

В арахисе найдено много ресвератрола – фенольного вещества, защищающего сердце и сосуды и обладающего противоопухолевым действием. По содержанию ресвератрола арахис может сравниться с кос-

...ами и кожей  
...г красного ви  
...икг ресверат  
...ахиса – 50  
...ахисовое ма  
...масличная  
...е место в  
...исовое мас  
...тный аромат  
...получают  
...Готовый  
...это жел  
...ость с харак  
...ом. По состав  
...масло напо  
...массу состав  
...еиновая кисло  
...асыщенная ли  
...%), при этом н  
...кислот (паль  
...не более 10  
...3 масле довол  
...инов (аналог  
...ов (витамин B  
...исовое масло  
...оливковое, но  
...таким образом,  
...пищевой исто  
...кислот, витами  
...з Такой соста  
...а и сосудов.  
...зидные плюск  
...ие арахиса и  
...е здоровья и  
...центрах мир  
...и, что рацион  
...зует уровень  
...возникновения  
...организм от ра  
...ака кишечника  
...тельной жел



точками и кожурой красного винограда: в 30 г красного вина содержится в среднем 75 мкг ресвератрола, а в таком же количестве арахиса – 50 мкг.

## Арахисовое масло

Как масличная культура арахис занимает третье место в мире после сои и хлопка. Арахисовое масло имеет хороший вкус и приятный аромат.

Его получают из бобов методом прессования. Готовый нерафинированный продукт – это желто-зеленая маслянистая жидкость с характерным «арахисовым» запахом. По составу жирных кислот арахисовое масло напоминает оливковое: основную массу составляют мононенасыщенная олеиновая кислота (от 35 до 70%) и полиненасыщенная линолевая кислота (от 15 до 45%), при этом на долю насыщенных жирных кислот (пальмитиновая и др.) приходится не более 10-14%.

В масле довольно много растительных стерингов (аналогов холестерина) и токоферолов (витамин Е). По этому показателю арахисовое масло существенно превосходит оливковое, но уступает подсолнечному.

Таким образом, арахисовое масло – ценный пищевой источник олеиновой и линолевой кислот, витамина Е и растительных стерингов. Такой состав очень благоприятен для сердца и сосудов.

## Очевидные плюсы

Влияние арахиса и арахисового масла на состояние здоровья исследуется во многих научных центрах мира. Все ученые едины во мнении, что рацион, богатый арахисом, нормализует уровень холестерина, снижает риск возникновения атеросклероза и защищает организм от развития рака (в том числе рака кишечника, молочных желез, предстательной железы).

Считается, что в арахисе содержатся вещества, которые могут способствовать развитию зоба. Правда, «зобогенные» вещества до сих пор не выделены и однозначного мнения о вреде арахиса для здоровья щитовидной железы нет. В любом случае эти вещества разрушаются при температуре 70-75°C.



**К** выбору и обработке арахиса надо подходить тщательно.

Важно, чтобы у него был нормальный цвет, отсутствовали посторонние запахи (особенно – запах плесени) и горчащий привкус.

Купленный арахис необходимо хранить в холодильнике.

Французские ученые установили, что ресвератрол повышает выносливость мышц, в том числе мышцы сердца. Это дополнительный плюс в пользу регулярного употребления арахиса.

Сочетание ресвератрола и никотиновой кислоты в арахисе очень благоприятно для поддержания здоровья сосудов мозга. Американские неврологи рекомендуют пожилым людям для сохранения хорошей памяти и мыслительных способностей регулярно есть арахис или продукты из него.

Другая комбинация полезных веществ – ресвератрол, фолиевая кислота, фитостеролы, инозитол – обладает противораковым действием. В США его рекомендуют для профилактики рака кишечника. Там в больших группах людей проводилось десятилетнее исследование.

В результате было установлено, что риск развития рака толстого кишечника снижался у женщин на 58%, а у мужчин – на 27%, при условии, что те и другие два раза в неделю ели арахис.

А другое исследование, проводившееся в течение 20 лет, показало, что, если хотя бы раз в неделю есть арахис или арахисовое масло, риск образования камней в желчном пузыре уменьшается на 25%.

По последним научным данным, арахис содержит коэнзим Q10, который играет большую роль в нормализации энергетических процессов в клетках.

Все сказанное характеризует положительные свойства арахиса. Однако у него есть и отрицательные свойства, о которых надо знать всем.

### Возможные минусы

**Аллергенность.** Арахис считается одним из наиболее опасных пищевых продуктов для тех, кто предрасположен к аллергическим реакциям, особенно если это маленькие



дети. Считается, что около 2% всего населения земного шара страдает аллергией на арахис. При этом дурную славу высокоаллергенного компонента имеет белок арахиса – его признают «виновным» более чем в 75% случаев.

Учитывая, что производители охотно добавляют арахис и арахисовое масло в выпечку, йогурты, шоколад, десерты и каши, аллергикам во избежание неприятностей необходимо внимательно изучать состав продукта. Если же все-таки после использования в пищу того или иного продукта появились признаки аллергических реакций, надо немедленно обратиться к врачу.

**Опасная плесень.** Это вторая «ложка дегтя», которая может испортить арахис и сделать его непригодным для еды. К сожалению, арахис очень чувствителен к заражению плесневыми грибами *Aspergillus flavus*. А заразиться боб может и на поле в период созревания урожая, и уже после сбора плодов при неправильном хранении. Повышенная влажность в теплом помещении способствует быстрому размножению плесневых грибов, и этот процесс сопровождается выделением высокотоксичного вещества – афлатоксина. Доказано, что афлатоксин обладает канцерогенными свойствами. Пораженные грибом бобы могут стать причиной развития рака печени. Поэтому, как бы дешево ни предлагали на рынке арахис, не поддавайтесь искушению, пока не убедитесь, что он хорошего качества.

**Трудности в усвоении белков.** В арахисе есть ингибиторы (вещества, замедляющие физиологический процесс) трипсина – фермента, который синтезируется поджелудочной железой для переваривания белков. Под действием этих ингибиторов нормальный процесс переваривания белков резко замедляется. Но этот барьер легко преодо-

**Нежелательно**  
покупать готовый  
арахис в пакетиках:  
он пересолен,  
пережарен,  
а технология  
его приготовления  
неизвестна.  
Нельзя исключать,  
что производители  
использовали  
разные ухищрения,  
чтобы отбить  
запах плесени  
у испорченного  
продукта.



леть: для разрушения ингибиторов бобы достаточно подвергнуть мягкой тепловой обработке (поджарить в течение 15-20 минут при температуре не более 75°C).

### Ищем разумное решение

Чтобы извлечь максимальную пользу из арахиса, прежде всего надо знать меру. Считается, что употребление всего по 30-50 г арахиса (или 1-2 ст. ложек арахисового масла) 3-4 раза в неделю является безопасной и достаточной дозой, чтобы значительно снизить риск сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Поскольку арахис очень калориен, большее его количество опасно для фигуры.

Арахис можно широко использовать в кулинарии для приготовления различных холодных и горячих блюд.

Вот, например, одно из них.

#### Арахис по-перуански

Порезать кольцами болгарский перец и лук и пассеровать их в растительном масле на медленном огне. Добавить растертый чеснок и размолотый арахис, мелко нарубленную зелень, соль и перец по вкусу. В Перу эту овощную смесь едят с отварной картошкой. Можно использовать ее и как приправу к макаронам или рису.

Вообще любой соус становится намного вкуснее (и полезнее!), если добавить в него мелко размолотый арахис. Можно посыпать смесью молотого арахиса и чеснока овощные салаты и винегреты. Очень органично сочетается арахис и с другим чрезвычайно полезным продуктом – имбирем. Это тоже прекрасная добавка к салату. При таких ингредиентах овощным блюдам не требуется дополнительных жирных заправок, например майонеза, который трудно назвать полезным продуктом.

Выигрывают от добавления арахиса и фруктовые салаты. ■

**Дома сырой арахис**  
следует слегка  
(в течение  
15-20 минут)  
поджарить  
при температуре  
не более 75°C.

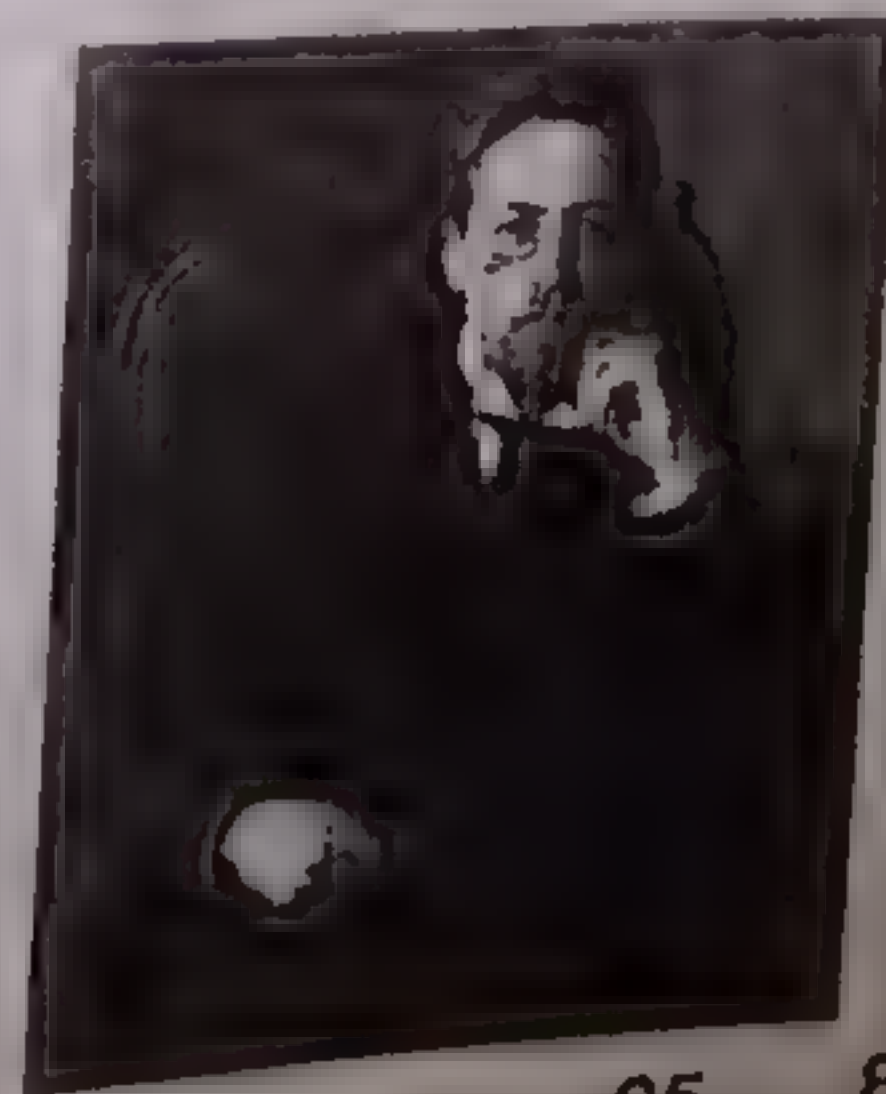
**Покупая арахисовое**  
масло, обязательно  
читайте этикетку:  
в масло не должны  
входить гидро-  
генизированные  
жиры (трансжиры)  
и сахар.



# Коэффициент эрудиции

БЗ! №11

1. Каким аршином, по Ф.Тютчеву, Россию не измерить?  
**А.** Точным. **В.** Жестким. **С.** Чуждым. **Д.** Общим.
2. Какая из этих пьес написана М.Булгаковым?  
**А.** «Машенька». **В.** «Зойкина квартира». **С.** «Таня». **Д.** «Любовь Яровая».
3. По какому произведению Василия Аксенова снят фильм «Мой младший брат»?  
**А.** «Остров Крым». **В.** «Центровой». **С.** «Звездный билет». **Д.** «Ожог».
4. Как звали возлюбленную Дафниса?  
**А.** Флора. **В.** Клио. **С.** Хлоя. **Д.** Харита.
5. В каком возрасте Иван Грозный в 1547 году венчался на царство?  
**А.** 12. **В.** 14. **С.** 17. **Д.** 21.
6. В каком из этих фильмов Андрей Миронов не снимался?  
**А.** «Мой младший брат». **В.** «Коллеги». **С.** «Три плюс два». **Д.** «Старики-разбойники».
7. «Издалека долго течет река Волга...» Назовите композитора этой песни.  
**А.** Я.Френкель. **В.** Г.Пономаренко. **С.** О.Фельцман. **Д.** М.Фрадкин.
8. Кто автор этого портрета Антона Павловича Чехова?  
**А.** И.Браз. **В.** И.Левитан. **С.** В.Перов. **Д.** И.Крамской.
9. Какая страна до 1935 года называлась Персией?  
**А.** Ирак. **В.** Иран. **С.** Бахрейн. **Д.** Иордания.



Ответы на стр. 95 83



Игорь Сокольский,  
кандидат фармацевтических наук

# Настоящая корейская кухня



**Овощи, рис, разнообразные дары моря, приготовленные по-корейски, воспринимаются в нашей стране как деликатесы.**

**Правда, по словам знатоков, на своей родине они имеют несколько иной вкус.**

**Давайте познакомимся с настоящей**

**84 корейской кухней**

## Главное – правильная основа

Основные продукты, из которых корейцы готовят большинство блюд, имеют растительное или морское происхождение. Это крупы, овощи и фрукты, рыба и разнообразные морепродукты. Мясо и птицу корейцы едят гораздо реже, а молочные продукты — никогда.

Главное блюдо корейской кухни – рис, сваренный на пару без соли. Его подают на стол как основу для разнообразных блюд из рыбы, морепродуктов, птицы или мяса, приправленных большим количеством острых специй и соевым соусом. Другой традиционный вариант основы – лапша. Ее го-

свят из пи  
курузной  
ни. Осно  
жет стат  
меня или  
ской и  
туры).  
в Корею  
сему кра  
ся почти  
блюда.  
жгучий  
венным  
ханско  
понятия  
остро  
ения слил  
своему г  
сь дела  
тков остр  
стали уп  
и везде,  
что чем  
куснее бл  
соевого со  
остью п  
са масло и  
ти во все  
луни в том  
овощи. З  
без мо  
го и зеле  
ежей з  
этом секр  
их женщ  
ательны д  
ба, молл  
цы, треп  
ство морск  
делают  
так и п  
их тоже





ная основа  
из которых корей-  
о блюд, имеют раст-  
е происхождения. Это  
кты, рыба и разнооб-  
ы. Мясо и птицу корей-  
е, а молочные продук-

корейской кухни — рис,  
без соли. Его подают на  
разнообразных блюдах из  
ов, птицы или мяса.  
ним количеством ост-  
сом. Другой тра-  
лапша. Ее го-

товят из пшеничной, гречневой, кукурузной или картофельной муки. Основой для разных блюд может стать и каша из пшена, ячменя или чумизы (древней корейской и китайской зерновой культуры).

В Корею любят острую пищу, поэтому красный перец добавляется почти во все национальные блюда. С тех пор как в XVI веке жгучий красный перец таинственными путями попал с американского континента в Корею, понятия «красиво», «вкусно» и «остро» для местного населения слились в одно. Корейцы к своему пресному рису научились делать из красных стручков острые приправы и соусы и стали употреблять их всегда и везде, утверждая при этом, что чем больше перца, тем вкуснее блюдо. Кроме перца и соевого соуса, большой популярностью пользуются кунжутное масло и чеснок.

Почти во все блюда корейской кухни в том или ином виде входят овощи. Здесь и дня не проживут без моркови, редьки, репчатого и зеленого лука, чеснока, свежей зелени. Может быть, в этом секрет молодости здешних женщин и долголетия мужчин?

Обязательны для корейской кухни рыба, моллюски, креветки, устрицы, трепанги, а также множество морских растений, из которых делаются как повседневные, так и праздничные блюда. Их тоже едят с рисом

или лапшой. Мясные блюда корейцы готовят в основном из свинины, очень редко — из говядины.

У корейцев не принято пить чай, но в почете разнообразных десерты — из яблок, груш, персиков, хурмы, каштанов, фиников.

## Жгучие особенности национальной кухни

То, что продают на наших рынках улыбочивые барышни восточного типа, так же мало похоже на то, что едят корейцы, как коренной житель Москвы — на жителя Пхеньяна.

Специалисты считают: для того чтобы приготовить настоящую корейскую еду, нужно иметь настоящие корейские продукты. Например, уксус должен быть рисовым, редька особого сорта, креветки, засолённые особым способом, свинина не мороженная и т.д.

Но дело не только в этом. Съесть настоящий корейский салат, приготовленный по всем правилам местной кулинарии, тоже может лишь тот, кто родился в этой стране. Дело в том, что любое из традиционных блюд приправляется здесь большим количеством жгучего перца.

В качестве примера приведу рецепт корейского салата из молодого красного перца, без которого не обходится ни одно корейское застолье.

На 1 кг перца берут всего 5 г семян кунжута. Стручки нареза-



ют тонкой соломкой, ошпаривают кипятком, обдают холодной водой и тушат в кунжутном масле (за его неимением можно обойтись подсолнечным). Затем добавляют слегка обжаренные семена кунжута и, сбрызнув салат соевым соусом, глотают эту огненную еду, улыбаясь сквозь самые настоящие слезы. Очень здоровым людям этот салат может понравиться, но тем, у кого есть малейшие проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, я бы не советовал и пробовать. К такой пище надо привыкать с детства.

### Два главных рецепта

Мировую славу корейской кухне принесли маринады и соленья, среди которых особой популярностью пользуются острая морковь и редька.

Попробуем приготовить эти закуски из тех продуктов, которые можно купить у нас. Причем, взяв описание за образец, советую приближаться к эталону осторожно, сообразуясь со своими возможностями и состоянием здоровья.

#### Морковь по-корейски

Возьмем 1 кг моркови, специальной овощерезкой нарежем ее тонкими полосками, крепко посолим горько-соленой каменной солью и оставим на час. После этого соль надо смыть, а морковь немного обсушить. Обжарить в 5 ст. ложках растительного масла мелко нарезанную

луковицу до красно-коричневого цвета, затем собрать пережаренный лук со сковороды и выбросить в мусорное ведро. А в горячее масло добавить 1 ст. ложку толченого кориандра и поддержать на огне 2-3 минуты, после чего полить им морковь, тщательно перемешивая. Добавить мелко нарезанные 5 крупных зубчиков чеснока и 2-3 стручка жгучего красного перца (или посыпать молотым перцем «чили»), хорошенько посолить и добавить 4 ст. ложки рисового (или натурального винного) уксуса. Еще раз перемешать, придавить сверху тарелкой, положить на нее груз и поставить в прохладное место. Через сутки закуска будет готова.

#### Редька по-корейски

Возьмем 1 кг плотных, хорошо созревших корнеплодов, очистим их и нарежем кубиками толщиной 2-2,5 см. Мелко шинкуем 2 крупных стручка красного жгучего перца и смешаем с редькой. Когда редька равномерно окрасится в излюбленный корейцами красный цвет, добавим остальные ингредиенты:

100 г белой части зеленого лука, порезанного кусочками длиной 3-3,5 см; 5 измельченных крупных долек чеснока; половину свежего мелко нарезанного корневища имбиря (или 1 ст. ложку порошка имбиря); 1 ч. ложку порошка красного жгучего перца; 20 г соли.



Все перемешиваем и плотно утрамбовываем. Сверху кладем нарезанный соломкой красный жгучий перец, накрываем вначале полотном, а затем – плотной крышкой. Через два дня редька готова.

### Полезные уроки

Корейские закуски из моркови и редьки содержат большинство необходимых человеку витаминов, минеральные вещества и разнообразные биологически активные соединения. Способ их приготовления усиливает пользу исходных продуктов, поскольку в процессе квашения образуются ценные ферменты. Но для того чтобы есть такие закуски без всякого опасения, можно внести в рецепты небольшие коррективы. Как вы догадываетесь, они касаются исключительно жгучего красного перца. Чтобы он не раздражал слизистую желудка и кишечника и тем самым не угрожал здоровью, можно резко уменьшить его количество. А кориандр, имбирь и чеснок никакой угрозы для нас не представляют. Наоборот, они помогают пищеварению и защищают от многих заболеваний.

Что касается натурального уксуса, то при некоторых заболеваниях требуется осторожность, а для здоровых людей это – целебный продукт.

И еще несколько особенностей корейской кухни, которые стоит перенять:

- ♦ великое разнообразие овощей;
- ♦ акцент на рыбе и морепродуктах;
- ♦ редкое употребление мяса;
- ♦ натуральные фруктовые десерты;
- ♦ разнообразные пряности.

Кухни разных народов стали настолько доступными для нас, что грех не воспользоваться теми лучшими рецептами, которые они накопили. ■





Вера Шабельникова

# Помогите подняться!



Лет пятнадцать назад, когда Москву стали охотно посещать иностранцы, я услышала, как один из них говорил с горечью: «Как вы можете проходить мимо лежащего на улице человека? Вдруг ему плохо? Почему никто не помогает ему подняться?» Он обращался не ко мне лично, а как бы ко всему нашему обществу, и его фраза запомнилась мне как символ равнодушия: никто не помогает подняться. Не только с земли...



Не думаю, что раньше мы все были добрее. Просто случаев таких было меньше. В советское время людей без определенного места жительства (БОМЖей), по какой-то причине лишившихся крова, не оставляли на улице, а выселяли из столицы. Но на истинное сострадание хватает не многих. А на деятельное сострадание – тем более.

Самая поразительная история произошла в Петербурге в 90-е годы. Человек по имени Валерий Соколов решил изменить жизнь бомжей. Говорят, он и сам был бездомным, что, однако, не мешало ему активно проявлять свою гражданскую позицию. Первое, чего он добился для людей без прописки, – выдачи им продуктовых карточек, по которым тогда отоваривали в магазинах по месту жительства. Затем Соколов решил перевести бездомных на легальное положение и предложил городским властям систему альтернативной регистрации. Это было огромное достижение. Теперь люди без паспорта могли получать некий документ, позволяющий им пользоваться услугами медицины и даже получать пенсию. А если есть необходимость – водить детей в детский сад и школу.

Он начал издавать газету – и бездомные люди получили работу. Издавалась она тиражом 10 тысяч экземпляров, а распространялась исключительно через бездомных – из рук в руки. Распространители покупали газету у Соколова по рублю, а продавали за два. На вырученные деньги они по тем временам могли прокормиться. Газета с символическим названием «На дне» рассказывала о культурной жизни Петербурга. Платить налоги с ее продажи Соколов категорически отказался, считая, что если бездомные люди ничего не получают от государства, то и отчислять в казну ничего не обязаны.

Свою общественную организацию Соколов зарегистрировал под названием «Ночлежка». Это слово для бездомных, пожалуй,

*По данным МВД, в нашей стране насчитывается не менее четырех миллионов граждан без определенного места жительства. Они гибнут от побоев хулиганов, замерзают и умирают от болезней. К нормальной жизни возвращаются немногие.*



### Тезисы матери Терезы:

- ♦ Добро, которое вы сотворили сегодня, люди позабудут завтра – все равно творите добро.
- ♦ Делитесь с людьми самым лучшим из того, что у вас есть. Им этого никогда не будет достаточно – все равно продолжайте делиться с ними.
- ♦ В конце концов вы убедитесь, что это было между Богом и вами.

самое актуальное – и со временем на деньги, вырученные от издания газеты, на Пушкинской улице в Петербурге была открыта настоящая (первая в городе) ночлежка, в которой одновременно могли переночевать 10 человек. Позже она переехала на Синопскую набережную и расширила прием до 60 человек. Сейчас ночлежка находится на Боровой улице и принимает 50 человек.

Газета «На дне» регулярно выходила десять лет, после чего ее пришлось закрыть. Причина тривиальна для современного общества: «доблестные» милиционеры так активно зачищали улицы Петербурга, что бороться с ними стало невозможно.

В европейских странах движение за легализацию бездомных существует давно, и ни власти, ни бизнесмены не считают зазорным оказывать помощь людям, выброшенным на обочину жизни. Кстати, Валерию Соколову было бы намного труднее пробивать свои идеи, если бы не поддержка шотландской благотворительной организации, выпускающей журнал для бездомных.

К сожалению, в нашей стране к бездомным относятся безжалостнее, чем на Западе. От многих вполне приличных людей я слышала одни и те же умозаключения (иногда даже со ссылкой на «научные изыскания»), которые, на мой взгляд, относятся к разряду мифов.

Миф 1. Бездомными становятся люди, страдающие «синдромом странника». Домой их никакими коврижками не заманишь.

Миф 2. Бомжи – это отбросы общества, безнравственные люди, склонные к пьянству, разврату, воровству.

Миф 3. Люди становятся бездомными по своей вине и не должны рассчитывать на помощь общества.

Миф 4. Человек, опустившийся на дно, подняться никогда не сможет: он уже не в состоянии вести нормальный образ жизни.



Миф 5. Бомжи презируют общественные нормы – не моются, становятся распространителями всяческой заразы, поэтому надо держаться от них как можно дальше.

В каждом из этих утверждений есть доля правды. Но люди редко примеривают на себя трудные и неоднозначные ситуации, считая, что с ними такое произойти не может. Дай-то бог. Но пути вниз бывают такими разными.

В 1999 году Валерий Соколов предложил бездомным людям Петербурга участвовать в конкурсе «Расскажи свою историю», а потом опубликовал их в виде сборника. Приведу несколько историй в сокращенном виде.

«Мне 37 лет. Прожив 20 лет в Петербурге, не имею ничего, кроме профессии, сына и собаки. Детство и юность провела в Гомеле. В 1979 году уехала в Ленинград учиться в медицинском институте, в город, где родился и вырос мой отец и куда он не смог вернуться после войны.

Окончив институт, нашла себе работу (естественно, без жилья). За половину зарплаты сняла комнату. Но через два года пришлось съехать. Поселилась на работе, в ординаторской. Никто не знал, что я там живу. С работы уходила вместе со всеми, а к 11 часам вечера возвращалась в больницу...

Потом я вышла замуж и переехала в комнату мужа в жуткой коммуналке с крысами, текущими потолками, без горячей воды, со скандальными соседями-алкоголиками. Но дом должны были вот-вот расселить (его уже 9 лет «расселяют»), а мы ждали ребенка.

Потом мы с мужем развелись и целый год жили в одной комнате, разделенные шкафом. После очередного конфликта муж выставил мои вещи за дверь, и теперь мы с ребенком и собакой живем в той же квартире, но в пустующей комнате с половиной потолка. Весной у нас потоп (тает снег на крыше), летом дождь стучит по полу. Я работаю в четырех местах, но снять жилье все равно не по силам. И ждать тоже нечего».

**«Бизнесмены не могут больше существовать в башне из слоновой кости. Общемировой задачей становится уменьшение разрыва между богатыми и бедными. Мы являемся примером сведения этих граней воедино для общего успеха».**

Мэл Янг,  
основатель  
журнала  
для бездомных  
«The Big Issue  
in Scotland»



«Я родилась в Ленинграде, замужем, имею троих детей. Выросла в коммунальной квартире. Стояла на льготной очереди по улучшению жилищных условий. В 1997 году администрация нашего предприятия (торговой фирмы «ЛТД») на собрании сообщила, что заключен договор с «Инкомбанком» о предоставлении ссуды на жилье. Я сразу написала заявление, потом составили договор на 25 тысяч долларов сроком на 5 лет.

Путем купли-продажи обмениваю свою комнату на трехкомнатную квартиру и выплачиваю 25 тысяч. С декабря 1997-го начинаю выплачивать «Инкомбанку» деньги по их графику. Но 17 августа 1998 года происходит экономический кризис и «Инкомбанк» теряет свои полномочия. Он требует у моего предприятия все деньги полностью, да еще по новому курсу. Администрация отказывается, и «Инкомбанк» требует деньги у меня. Поскольку этой суммы у меня нет, расплатиться я могу только своей квартирой. Так в один миг может быть потеряно все — жилье, очередь на квартиру, прописка, человеческое достоинство».

\* \* \*

«Я как бы уже умер наполовину, потому что перестал быть тем, кем был. Тяжело пережил потерю семьи, но утрата возможности заниматься любимым делом оказалась еще тяжелее. Я работал в подмосковной больнице психиатром. Вынужден был уволиться. Вернулся на родину, в Тамбов, но не смог устроиться по специальности. После длительной переписки нашел место в Душанбе. Пока там работал, мать, не посоветовавшись со мной, продала квартиру и ушла в дом престарелых, при этом с деньгами ее крепко надули. В Душанбе у меня украли документы, пришлось ехать в Россию их восстанавливать. Кое-как, уже будучи бомжом, восстано-

**В** Петербурге организована российская сборная команда бездомных по футболу, которой удалось в 2007 году выиграть чемпионат Европы среди таких же команд.



вил. Нашлось место врача в Подмоскowie, но тут закрыли лимит на прописку. Теперь живу в Ленинградской области. Работы нет, жилья тоже».

\* \* \*

Я знаю жутчайшую историю, когда молодая женщина, ради того чтобы отомстить бывшему мужу и получить право на его квартиру в центре города, обвинила его в сексуальном насилии по отношению к их восьмилетней дочери. Соседи видели, как много времени отец, доктор наук, посвящал ребенку – занимался с девочкой, водил ее в садик, потом в школу, всегда был с ней ласков. Все это неожиданно обернулось против него. Сможет ли он, когда выйдет из тюрьмы, получить хотя бы часть площади, принадлежавшей ему и его старой матери? И что будет с ребенком, для которого отец был самым любимым человеком на свете?

Квартиры, а заодно и прописки, могут легко лишиться воспитанники детских домов, одинокие пенсионеры, вкладчики и соинвесторы, разорившиеся предприниматели... Каждая из таких историй драматична. И трагична: под открытым небом люди в наших широтах не живут долго. Говорят, не больше пяти лет. Одна из благотворительных акций фонда «Ночлежка» называется так: «Помогите бездомным пережить зиму».

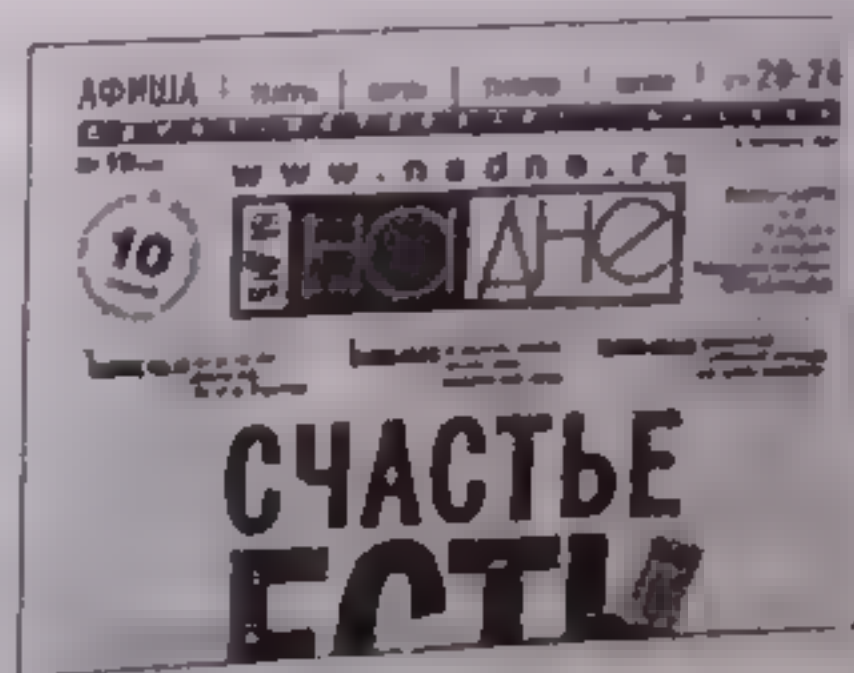
Особая статья – судьбы людей, приезжающих в большие города на заработки. Понятно, что не от хорошей жизни они бросают родные места. Понятно, что готовы на любые условия. И вполне предсказуемо, что будут обмануты. Иногда – самым жестоким образом.

Подняться со дна удастся немногим, но такой шанс должен быть у всех. А появится ли он, зависит не только от чиновников, которые в нашей стране традиционно равнодушны к людям, но и от нас с вами. Сумеют ли бездомные люди пережить эту зиму? Будут ли у них одежда, еда, лекарства? ■

**В** благотворительном фонде «Ночлежка»

- ♦ работает пункт регистрации и социальной помощи бездомным,
- ♦ оказываются консультации по социальным вопросам,
- ♦ ведется сбор и раздача бездомным одежды и предметов первой необходимости.

Эл.почта:  
irishspb@mail.ru





## **Жители России могут получать книги и журналы, выпущенные редакцией «Будь здоров!»,**

по почте наложенным платежом.

Сделать заказ можно по адресу:

111673 Москва, а/я №70, для «Будь здоров!»

по телефону: (495) 302-95-29

по эл.почте: budzdorov@msk.tsi.ru

(в графе тема: заказ журналов и книг)

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2008 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-8 за 1998 г.; №5-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-12 за 2006 г.; №1-12 за 2007 г.; №1-11 за 2008 г.

и «60 лет – не возраст» за 2001-2008 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;

№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-6, 8-12 за 2007 г.; №1-11 за 2008 г.

а также книги:

С. Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я»

Т. Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

## **Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:**

- ✓ «Путь к себе», ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 2
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

## **Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:**

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959





# НАРОДНОЕ РАДИО

## ЛЮДИ СЛУШАЮТ

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

БЗ! №11

### КООРДИНАТЫ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

#### Фонд Ч.Хаматовой и Д.Корзун «Подари жизнь»,

помогающий детям, больным раком крови

Адрес: 123007 Москва, 3-й Хорошевский пер., д. 5

Телефоны: (499) 245-58-26; 246-22-39

Сайт: [podari-zhizn.ru](http://podari-zhizn.ru)

Эл.почта: [info@donors.ru](mailto:info@donors.ru)

#### Фонд Дмитрия Шпаро «Приключение»,

поддерживающий спортсменов-инвалидов

Адрес: 101000 Москва, ул. Мясницкая, д.13, стр. 18-18а

Телефон: (459) 960-21-28

Сайт: [shparo.ru](http://shparo.ru)

Эл.почта: [info@shparo.ru](mailto:info@shparo.ru)

#### Фонд имени Анжелы Вавиловой,

(поиск доноров крови для детей, больных лейкемией)

Адрес: 420140 Казань, ул. Ю.Фучика, д.106а, кв. 178

Телефон: (843) 263-95-38

Сайты: [www.angela-vavilova.narod.ru](http://www.angela-vavilova.narod.ru); [www.angela-vavilova.ru](http://www.angela-vavilova.ru)

Эл.почта: [angela-vavilova@narod.ru](mailto:angela-vavilova@narod.ru), [fond@angela-vavilova.ru](mailto:fond@angela-vavilova.ru)

### КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. D   2. B   3. C   4. C   5. C   6. B   7. D   8. A   9. B   95



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <input type="text"/>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										Количество комплектов	
на 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		<input type="text"/>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп						
на 2009 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

ОТКУДА БЕРЕТСЯ КАРИЕС?

АСТМА И ДВИЖЕНИЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА

ЗИМА БЕЗ ГРИППА

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 6.10.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 91 100 экз. Заказ № 681

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



Сочи. О  
Фото Полиг







# БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы. Одни ведут человечество вперед, другие помогают ему преодолевать этот путь.



В Петербурге осуществлен уникальный для нашей страны социальный проект.

Автор этого проекта –

**Валерий Соколов**, начавший свою благотворительную деятельность с издания нашумевшей в Питере газеты для бездомных «На дне». Распространяли ее сами бездомные, зарабатывая таким образом себе на пропитание.



Валерий Соколов добился того, что в Петербурге люди без паспорта могут получать пенсию, пользоваться услугами медицины и другими социальными правами. Его усилиями была открыта первая в городе ночлежка.